BALON

&

SCHERSTEIN



ILLUSTRERADT BIBLIOTEK FÖR IDROTT
Red. af Kapten VIKTOR BALCK

4.

GYMNASTIK

AF

VIKTOR BALCK OCH O. SCHERSTÉN

MED 295 TECKNINGAR AF B. LILJEFORS OCH T. ÖDBERG



STOCKHOLM
C. E. FRITZE'S K. HOFBOKHANDEL



STOCKHOLM, GERNANDTS BOKTRYCKERI-AKTIEBOLAG, 1889.

Gymnastik.

af Viktor Balck, med 162 teckningar af B. Liljefors och T. Ödberg.

Friskgymnastik.

1[?]

Öfningar på räck

af O. Scherstén, med 23 teckningar af B. Liljefors.

Gymnastiska öfningar med jernstaf

af O. Scherstén, med 27 teckningar af B. Liljefors.

Öfningar med hantlar

af Viktor Balck, med 22 teckningar af B. Liljefors.

Öfningar med klubbor

af Viktor Balck, med 21 teckningar af B. Liljefors.

Öfningar på barr

af O. Scherstén, med 40 teckningar af B. Liljefors.



Ling

GYMNASTIK.

Inledning.

Att skrifva gymnastikens historia skulle fylla volymer; att endast gifva en kortfattad historik öfver gymnastiken skulle äfven taga utrymmet i detta arbete för mycket i anspråk; men ett ämne af så stor kulturhistorisk betydelse som gymnastik kräfver dock några inledningsord.

Sverige, liksom *hela Skandinavien*, egde redan i äldsta tider en från folket sjelft utgången kroppsöfningskonst, af så stor betydelse att den intager en framstående plats i gymnastikens historia. Det var ju naturligt, att ett folk, som företrädesvis värderade det kraftfulla och hvars gudalära förhärligade styrka, mod och krigiska bedrifter, skulle flitigt egna sig åt dessa kroppsöfningar, hvilka ingingo såsom en hufvudbeståndsdel i de gamle nordbornas uppfostran. Följden var att en lika allmän som högt uppdrifven kroppsfärdighet blef rådande och att begreppet idrottsman hade en ljudande klang i norden. Barnet insöp redan tidigt sinne och håg för kämpalekar och man förstod att stor färdighet säkrast vinnes genom att börja i ungdomsåren. Karakteren i nordbons kroppsöfningar var idrottsmessig allt igenom, i det deras gymnastik var en under hela lifvet fortsatt *täflan* i alla slag af idrotter

Om än vapensalar, bollhus och andra byggnader för kroppsöfningar stundom funnos, var dock Guds fria natur, skogar och fält, men framför allt lekvallen, samlingsplatsen för deras idrottsöfningar.

De gamle grekerna, skönhetens och bildningens folk, som gifvit gymnastiken dess namn, bragte densamma till den högsta utveckling och omfattfattning; den var hos dem på samma gång uppfostrande som praktisk och egde ett starkt utveckladt moment af täflan.

En kraftig och dugtig man brukade grekerna beteckna med orden: »vacker och god», hvilket bevisar att det estetiska och moraliska värdet gick hand i hand med det fysiska. Härigenom vunno grekerna en harmoni i den menskliga uppfostran, som intet folk hvarken förr eller sedan lyckats ernå. Enligt den helleniska statens lagar måste hvarje friboren man, intill en viss ålder, egna sig åt kroppsöfningar och i Sparta var det till och med så strängt att hvarje yngling måste inställa sig till mönstring hvar tionde dag, för att undersökas om hans lemmar och muskler befunno sig i kraftigt och gymnastiseradt skick; i annat fall erhöll han straff. Med sedernas förfall och veklighetens inträde i stället för den krigiska, fosterländska andan, förföll gymnastiken i Grekland.

Romarne, fornålderns andra stora kulturfolk, funno sig föranlåtna, hufvudsakligen ur krigisk synpunkt, att egna stor omvårdnad åt kroppsöfningarne. De hade emellertid aldrig en gymnastik af den höga pedagogiska betydelse som den grekiska, och deras offentliga gladiatorsspel urartade under tidernas lopp till blodiga och grymma scener.

Under medeltiden förekom visserligen rätt mycket kroppsöfningar inom de herskande klasserna i Europa, men de inskränkte sig till vissa färdigheter, såsom ridning, fäktning, brottning, löpande, dans m. m. Derjemte blomstrade bland ridderskapet tornerspel samt karuseller, hvilka ridderliga idrotter uppmuntrades af de adliga damerna. Inom borgerskapet bildades de bekanta *gillena*, hufvudsakligen ur kommersiel synpunkt, inom hvilka man dock sysselsatte sig med fäktning och en del gymnastiska öfningar. Bland folket förekommo visserligen lekar, brottning och täflingar i en del kroppsfärdigheter, men någon ordnad gymnastik fans ingenstädes.

Femtonde och sextonde århundradenas reformatoriska andar framställde menniskoidealet i tal och skrift samt förordade varmt kroppsöfningar och kämpaspel, såsom ett oundgängligt vilkor för att nå det manliga idealet. *Martin Luther* framhöll, i motsatts till munkarnes åskådningssätt, vigten af kroppens sunda utveckling samt egnade sig sjelf åt och talade med kraft för kroppsöfningar, i det han bl. a. sade: »Det är välbetänkt att ungt folk må nyttiga tidsfördrif och kroppsöfningar förehafva, på det de icke må råka i otukt, fråsseri, dryckenskap och spel. Derför behaga mig på det högsta dessa två tidsfördrif: musik och riddarspel; genom det första förjagas hjertats sorger och melankoliska tankar, genom det andra får man vackra, smidiga och starka lemmar på sin kropp, hvilken skall hållas frisk genom löpande och språng m. m.»

Den store reformatorns ord förklingade dock utan nämnvärd verkan på detta område och under två århundraden fans ej någon gymnastik att tala om i Europa. Det var först under förra århundradet gymnastiken började återvinna sin betydelse såsom ett självständigt och verksamt medel för manlig uppfostran, i synnerhet i Tyskland, der Gutsmuths m. fl. började sätta gymnastiken i system. Gutsmuths' system lade vigt på en harmonisk utveckling af kroppen, äfvensom på den estetiska sidan af gymnastiken. I början af detta århundrade, efter de för Tyskland olyckliga Napoleonska krigen, uppträdde några tyska patrioter med »Vater Jahn», det tyska turnväsendets skapare, i spetsen och ville pånyttföda nationen med gymnastikens hjelp. Jahns system, en bild af tidsbehofvet, var kraftigare och våld-

sammare än Gutsmuths och hade stridsduglighet till syfte. I Schweiz arbetade Clias m. fl. för samma mål. I Sverige uppträdde, äfvenledes i århundradets början, *Per Henrik Ling*, och skapade ett på vetenskapliga grunder genomtänkt gymnastik-system, hvilket vi nu med stolthet räkna som vårt. Denne hugstore och snillrike man, på en gång skald och kämpe, ville, medelst kämpalek och sång, pånyttföda det förvekligade svenska folket, eller medelst gymnastik ingjuta manlighet och kraft i Sveriges söner.

Lings lärjungar och efterträdare hafva med pietet förvaltat arfvet, i det de ytterligare utvecklat och systematiserat den svenska gymnastiken. Det gäller nu för oss att bibehålla det ursprungligen friska, glada och hurtiga deri, utan att gifva efter på det rätta och rationela.

* * *

I hvad förhållande står idrotten och gymnastiken till hvarandra? Detta är en fråga, som mången idrottsman med skäl kan göra, då det gäller att studera gymnastik i en allmän idrottsbok. »Icke är fristående gymnastik och alla möjliga böjningar vid en ribbstol någon idrott», är ett yttrande, som ej sällan fälles af jägare, roddare, ryttare m. fl. idrottsmän. Väl sant, men gymnastiken består ej allenast af dessa, förnämligast grundläggande och uppfostrande rörelser på stället, utan eger äfven en rikedom af andra, hvilka utveckla kraft och sinnesnärvaro, i lika hög grad som någon af de förut i detta arbete afhandlade idrottsgrenarna. Gymnastiken bör, liksom idrotten, betraktas såsom ett *medel* att nå ett stort mål: manlighet, helsa och kraft. Idrotten bör till en viss grad grunda sig på gymnastiken; och idrottsmannen bör egentligen aldrig upphöra att gymnastisera, i synnerhet då årstid eller andra förhållanden ej tillåta honom att öfva den idrott, som är honom särskildt kär. Så bör t. ex. en roddare, en velocipedryttare, under vintern hålla sin kropp i spänstighet genom gymnastik.

Det kan ej här vara meningen att afhandla den rent pedagogiska eller skolgymnastiken i dess stränga vetenskaplighet, utan snarare den gymnastik, som den redan kroppsligen utbildade idrottsmannen tilltalas af, den, som skänker honom nöje, på samma gång som den underhåller hans goda helsa och gifver honom krafter; den gymnastik, som eger ett moment af täflan och som gifver ett mått på hans kroppsliga färdighet. Dock få vi svenskar ej glömma, att vi hafva vårt eget system, som mycket väl passar för alla åldrar och olika yrkesmän, hvilket kan lämpas efter alla möjliga utvecklingsstadier. Gymnastiköfningar böra hafva en prägel af friskhet, glädje och hurtighet, men framför allt böra de vara nyttiga. Alldeles ofarliga kunna de ej alltid vara och deri ligger ej något fel, ty förmågan att beherska faran är just ett af de mål, man genom kroppsöfningar vill vinna.

Att förskaffa sig stor kroppslig färdighet, t. o. m. gymnastisk konstfärdighet, kan ingalunda vara klandervärdt, då konstfärdighet är berömvärd på snart sagdt alla andra områden; den bör emellertid vara förenad med en harmonisk utveckling; man skall derför akta sig för att låta lusten att vinna färdigheter förleda sig till onaturligheter och farliga vågstycken, som sakna annat värde än svårigheten. Att mången, som försummat sin kroppsutbildning eller ej har sinne för kroppsöfningar, försöker dölja sin egen oförmåga, antingen under löjets mask, eller med vissa slagord, såsom akrobatism och dylikt, bör ej inverka på idrottsmannens håg; dertill är han väl alldeles för sjelfständig. Dessutom är användningen af ordet akrobat något skiftande;

det kan stundom ligga klander, stundom beröm deri och bådadera med fog. Ett exempel på uppfattningen af detta ords betydelse må anföras: En ung man, som studerade gymnastik och visst kallade sig sjelf gymnast, ehuru han bland annat saknade alla kroppsliga färdigheter, har en gång helt kategoriskt förklarat: »Akrobater kallar jag alla, som hafva större färdighet i gymnastik än jag sjelf.»

* * *

Vid öfvandet af gymnastik skall man emellertid hafva klart för sig följande begrepp: *Gymnastikens omfattning, gymnastikens uppgift* och *den gymnastiska metoden.*

Gymnastikens omfattning. Med gymnastik i vidsträckt bemärkelse förstås nästan all nyttig kroppsrörelse, från och med barnens lekar och folklekarne, dans, brottning m. m. till de strängt ordnade pedagogiska gymnastiköfningarna samt fäktning. Det allmänna begreppet gymnastik omfattar blott de ordnade gymnastiköfningarna, ur hvilka allt konstmakeri bannlyses. Ling har indelat gymnastiken i pedagogisk, medicinsk, estetisk och militärisk, hvilka benämningar vi här för tydlighetens skull förändra till: *friskgymnastik, sjukgymnastik, estetisk gymnastik* och *fäktning.* Här kan det endast vara fråga om gymnastik för friska unge män, man må då gerna kalla den pedagogisk eller uppfostrande, rationel eller hygienisk m. m. blott den verkligen är frisk.

Gymnastikens uppgift är helsa och kraft samt kroppens harmoniska utveckling i så hög grad medfödda anlag medgifva; men då den bör omfatta menniskans utbildning så allsidigt som möjligt, tillkommer äfven det moraliska elementet i gymnastikens uppgift. En god gymnastik bör sätta sin prägel på hela menniskan: den skall låta dess naturliga renhet återspegla sig i ansigtsuttrycket och hållningen, förläna glans åt ögat, som modigt skall möta en fara; den skall stärka viljekraften, uppöfva sinnesnärvaron, gifva en riktig sjelfkänsla, väcka disciplin och kamratkänsla, och slutligen, den skall hafva till mål att göra mannen stridsduglig i krig som fred.

Den gymnastiska metoden, eller undervisningssättet, kan och bör helt naturligt vexla med olika individer; men glädjen och friskheten i lynnet bör spela första stämman vid undervisningen. En auktoritet inom den svenska gymnastiken har sagt: »tråkig gymnastik är sämre än ingen gymnastik». Man skall emellertid se till att icke önskan att göra undervisningen roande har ensidighet eller annan försumlighet till följd. Fullständiga, rikhaltiga och allt genomgripande öfningsserier skola uppgöras och noga följas; men man får icke slå in på den oriktiga uppfattningen, att det är mångfalden och vexlingen af rörelser, utan inre sammanhang dem emellan, som gifva bästa resultatet. Alltså, enkla och rena former, på hvilka strängt hålles från början, det är första regeln. Gå ej fortare än att formen kan bibehållas, det är andra regeln.

Denna afhandling gör ej anspråk på att vara en lärobok i svensk gymnastik, utan är afsedd att vara en handledning för den enskilde, eller för de frivilliga gymnastikföreningarne, särskildt om ledaren ej skulle vara en examinerad gymnastiklärare. Dock förutsättes, för att denna handledning må kunna förstås, åtminstone den gymnastiska färdighet och vana att uppfatta rörelser, som bör innehafvas af den, som genomgått ett allmänt svenskt läroverk och derunder deltagit i gymnastiköfningarna, eller en tid varit

aktiv medlem af en gymnastikförening. För den, som alldeles saknar denna underbyggnad, kan ej gerna en fullt begriplig handledning i gymnastik skrifvas, utan att blifva alldeles för vidlyftig. Många forna medlemmar af de större gymnastikföreningarna i Sverige hafva så väl inom som utom landet, i synnerhet i Amerika, der ett större antal landsmän finnes församladt, bildat gymnastikföreningar. Ett begränsadt urval af svenska gymnastikens vackraste och bästa rörelser skall först lemnas. Detta är hemtadt ur tabeller för Gymnastiska centralinstitutet m. fl. arbeten. Derefter skall ett urval af de öfningar, som förekomma i förening med de förnämsta tyska och engelska redskapen, framställas, hvarvid idrottskarakteren skall läggas till grund.

FRISKGYMNASTIK.

Med fästadt afseende på syftet med denna handledning, måste rörelsernas indelning göras så praktisk, enkel och lättfattlig som möjligt. En allt för vetenskaplig sådan vore här olämplig. Derföre hafva rörelserna blifvit sammanförda i några få stora grupper. För öfrigt grundar sig så väl indelning af rörelser som terminologi väsentligen på »tabeller för Gymnastiska centralinstitutet», med den förenkling och inskränkning, som blir nödvändig för att kunna förstås af den olärde gymnasten, äfvensom för att icke göra arbetet allt för vidlyftigt. Här lemnas en kort *rörelsebeskrifning,* belyst af figurer, samt exempel på *öfningstabeller.*

Innan vi öfvergå till rörelsernas beskrifning, måste en kort förklaring af den svenska gymnastikens nu brukliga *terminologi* göras, för att derigenom lättare förstå rörelsernas namn och utförande. Grundprincipen är härvid att först nämna utgångsställningen, hvari en rörelse skall utföras, och sedan sjelfva rörelsen. Då ett rörelseschema skrifves, användas förkortningar, hvilka här nedan anföras:

Hfd. = hufvud ; *A.* = arm; *2 A.* = dubbel arm, eller båda armarnes samtidiga och lika deltagande i rörelsen; *B.* = ben; *2 B.* = dubbel ben, eller båda benens samtidiga och lika deltagande i rörelsen; *S.* = sida; *R.* = rygg; *Kn.* = knä; *F.* = fot; *Vr.* = vrist; *H.* = höger; *V.* = venster; *Förn.* = förning; *Hålln.* = hållning; *Kr.* = krok; *Str.* = sträck; *Strn.* = sträckning; *Gr.* = gren; *Vex.* = vexel. *Slagn.* = slagning; *Rundn.* = rundning; *St.* = stående; *Sitt.* = sittande; *Rr.* = rörelse; *Vridn.* = vridning; *Häfn.* = häfning; *Utgst.* = utgångsställning; *Jemnväg.* = jemnvägande; *Häng.* = hängande.

Här nedan upptagas några af de allmännaste utgångsställningarne, för hvilka gälla följande benämningar:

Båg betyder en jemn bakåtböjning från korset till hufvudet.
Böj » armar uppåt böj.
Fall » hela kroppen eller öfverlifvet i rak ställning fäld bakåt, framåt eller till sidan.

Famn	betyder	armar utåt sträck.
Gren (gr.)	»	fötter till sida ställ, med 2 fotlängder emellan fötterna.
Gång	»	den ena foten framflyttad 2 fotlängder, antingen åtåt i fotens riktning (a) eller rätt fram (b).
Hvalf	»	en så stark bakåtböjning att händerna nå i marken.
Hvil	»	nacke fäst.
Hängande	betyder	kroppens uppbärande på armarne, i hängande ställning, genom händernas fattning i något redskap.
Jemnvägande	»	kroppens hvilande på händerna, såsom då man sitter upp i en sadel.
Kast	»	då bålen böjes eller vrides helt öfver från den ena sidan till den andra.
Kors	»	armarna uppsträckta, något utåtförda och skiljda ben.
Krok (kr.)	»	knäna uppböjda i rät vinkel.
Krok halfstående	»	ena knäet uppböjdt och stående på andra benet.
Mot	»	ett tillfälligt stöd för händer eller fötter.
Nigstående	»	knäna böjda i rät vinkel.
Nigsittande	»	» » så långt det går i sittande ställn.
Räck	»	armar framåt sträck.
Slut	»	fötter slut.
Spänn	»	armarne uppsträckta och fixerade vid ribbstol e. d.
Spännböjande	»	öfverkroppens böjning och fällning bakåt med armarna uppsträckta och stödda eller fixerade vid ribbstol e. d.
Sträck (str.)	»	armar uppåt sträck.
Stup	»	framåtböjning.
Utfall	»	den ena foten framflyttad, antingen utåt i fotens riktning, då det heter *utfallstående* (a), eller rätt fram, då det heter *utfallstående* (b), 3 fotlängder, med främre knäet böjdt och bakre sträckt.
Vexel (vex.)	»	vexelsidiga rörelser, då en arm eller en fot åt gången utför rörelsen, eller då bålen vrides eller böjes i 4 afdelningar.
Ving	»	höfter fäst.
Våg	»	kroppen i vågrät ställning.
Vänd	»	en lindrig vridning af bålen.

Exempel på termernas användning och benämning af en rörelse: Gångst. (a) häfn. på tå och 2 kn. böjn; = Gångstående (a) häfning på tå och dubbel knäböjning; Str. utfallst. (b) 2 A. strn. = Sträck utfallstående (b) dubbel armsträckning; etc.

* * *

En enkel och för hvar och en, äfven icke gymnastiklärd, lättfattlig uppställning måste här vara hufvudsaken. Vi indela alltså, för enkelhetens skull, så väl fristående som stödrörelser, efter kroppsdelar, hvarigenom upp-

stå: benrörelser, hufvudrörelser, armrörelser och bålrörelser, hvilka delas i bålrörelser för baksidan, bålrörelser för framsidan, vexelsidiga bålrörelser och spännböjningar. Afslutningsrörelser bilda dock en särskild afdelning, liksom häfrörelser och språng.

Innan de olika kapitlen behandlas, torde något om kommandoorden böra sägas.

Kommandoorden indelas i lystrings- och verkställighetsord. De förra, som tillkännagifva *hvad* som skall utföras, utsägas med hög och tydlig röst såsom vanligt tal; de senare, som tillkännagifva *när* det anbefalda skall utföras, utsägas kort och skarpt, om rörelsen skall utföras hastigt, men långdraget, om den skall utföras långsamt. Verkställighetsordet bör således angifva den hastighet, hvarmed rörelsen skall utföras.

Uppställning, formeringar, vändningar och marscher.

En afdelning, öfverstigande 16—20 man, *uppställes på två led;* är den mindre, på ett led. Den ordnas efter längd från flyglarne åt midten, alltså de största karlarne på flyglarna och de minsta i midten. På kommandoordet *uppställning!* intaga de gymnastiserande sina platser i afdelningen. Då afdelningen är uppstäld, kommenderas *gif-akt!* hvarvid grundställning intages.

Rättning — höger! (venster!) kommenderas, sedan afdelningen kommit på led, då hvar man tager ett afstånd från närmaste man till höger (v) motsvarande något mer än en tvärhand mellan armbågarna.

Midtåt! Hufvudena vridas fram.

Sedan afdelningen nu blifvit uppstäld och ordnad på två led samt inrättad, kommenderas: 3. *Indelning till — två!* Högra flygelkarlen i första ledet vänder hufvudet till venster och säger »ett», nästa man säger »två», den der näst »ett» o. s. v. Andra ledets karlar få samma nummer som framförstående.

Öppna leden — marsch! Bakre ledet marscherar fyra steg tillbaka och gör halt.

Andra (första) luckor — betäck! De, som hafva »två» (ett) till nummer i båda leden, taga två steg tillbaka.

Andra (första) ryck in — marsch! Tvåorna (ettorna) taga två steg framåt och rycka in i luckorna.

Slut leden — marsch! Andra ledet marscherar fram fyra steg, börjande med venster fot och gör halt på »fem».

Detta sätt är det enklaste och bör användas för nybörjare, sedan kan nedanstående något vigare formeringssätt användas:

Indelning till — två! Lika med föregående.

Höger (v) — om!

Öppna leden — marsch! Första ledet tager ett fullt steg till venster (h) och andra ledet ett steg till höger (v).

Andra (första) ett steg till höger (v) — marsch! De, som hafva två (ett) till nummer, taga ett fullt steg till höger (v).

Rättning — framåt! Ettor och tvåor betäcka bakom hvarandra, i de tetkarlarna stå stilla.

För återformering på två led kommenderas: 1. *Venster* (*h*) *om!* 2. *Andra* (*första*) *ryck in — marsch!* 3. *Slut leden marsch!* Tre steg.

Denna senare formering kan, efter mera öfning, göras på *ett* verkställighetsord, då alla lystringsorden utsägas i en följd, sålunda:

Höger (v) om, öppna leden, andra (*första*) *ett steg till höger (v) — marsch!* Härvid räknas: »ett» för vändningen, »ett — två» för ledens öppnande och »ett — två» för luckbetäckningen.

För återformering på två led kan ofvansagda kommandoord sammandragas och rörelsen verkställas på *ett* verkställighetsord sålunda: *Venster* (*h*) *om, andra* (*första*) *ryck in, slut leden — marsch!* Eller ännu kortare: *Venster (h) om, slut till — marsch!*

Vändningar och kommandoord derför.

Höger (*venster*) — *om!* Man vänder sig ¼ cirkel (90°) på höger (v) häl med stöd af venster (h) fotblad, hvarefter denna fot med ställningssteg sättes intill den högra (v).

Halft höger (*venster*) — *om!* Man vänder sig på samma sätt som ofvan beskrifvits ⅛ cirkel (45°) till höger (v).

Helt — om! Man vänder sig ½ cirkel (180°) till venster på venstra hälen med stöd af högra fotbladet efter ofvansagda grunder.

Betäckning af rotar kan göras sedan leden öppnats. Kom.-ord: *Andra* (*första*) *rotar — betäck!* Andre (förste) män taga ett steg tillbaka med venster (h) fot, derpå ett steg till sidan med höger (v) och flyttar venster (h) fot intill den högra (v). Det räknas till tre.

På kom.-ordet: *Ryck in — marsch!* rycka de, som betäckt in i luckorna genom ett sidsteg, ett steg framåt och göra ställningssteg. Det räknas till tre.

Betäckning af rotar kan äfven göras sedan en afdelning formerats på öppnade led med luckbetäckning, på kom.-ordet: *Andra* (*första*) *ett steg till höger* (*v*) — *marsch!* Återformering göres genom ett sidsteg åt motsatt sida, på liknande kommando.

Marscher. Färdighet i marscher och vändningar torde temligen allmänt finnas hos de unga män, som inträda i en gymnastikförening. Ehuru dessa öfningar tillhöra arméns exercisreglemente skola de dock för fullständighetens skull omnämnas, dock i största korthet. Marscher böra naturligtvis öfvas, dels för sammanhållningens skull eller förmågan att ordentligt kunna förflytta sig, dels, och detta hufvudsakligast, emedan gång i god form och i olika arter är i och för sig en förträfflig öfning. Steglängden vid vanlig marsch är 2 ½ fotlängder och marschtakten 114—116 steg i minuten, steglängden vid stora steg är 3 fotlängder; korta steg äro hälften af vanliga. Steglängden vid språngmarsch är minst 2 ½ fotlängd och takten 165 steg i minuten.

Vanlig marsch. Frontmarsch eller flankmarsch efter föregående vändning. Kom.-ord: *Afdelning! framåt — marsch!* Marschen börjas med venster fot, som uttager ett taktsteg, med tryckning i marken.

Flankmarsch med vändning. Kom.-ord: *Afdelning! höger* (*v*) *om — marsch!* Efter utförd vändning anträdes marschen med venster fot.

Vändningar åt sidan under marsch. Kom.-ord: *Höger* (*venster*) om — *marsch!* Den fot, som är efterst, uttager ett förkortadt steg, på dess fotblad göres den anbefalda vändningen, hvarefter den andra foten uttager steget i den nya riktningen med »taktsteg». Halfvändningar under marsch utföras efter samma grunder, på kom.-ordet: *Halft höger* (*v*) *om — marsch!*

Helomvändning under marsch. Kom.-ord: *Helt om — marsch!* Högra foten uttager, första gången den efter kommandoordet »marsch» framföres,

ett förkortadt steg; på båda fotbladen göres helomvändning åt venster, hvarefter högra foten uttager steget i den nya riktningen med »taktsteg».

Marschen upphör på kom.-ordet: *Afdelning — halt!* Den efterstа foten uttager steget och den andra sättes med ställningssteg intill den förstnämda. Skall halt göras med vändning till sidan, kommenderas: *Afdelning! höger (v) om — halt!* Den efterstа foten uttager ett förkortadt steg och på dess fotblad göres den anbefalda vändningen; den andra foten sättes med ställningssteg intill den förstnämda. Halt med helomvändning göres på kom.-ordet: *Afdelning! helt om — halt!* vändningen göres efter samma grunder som helomvändning under marsch, men högra foten gör här ställningsteg intill den venstra.

Marsch med förlängda steg. Kom.-ord: *Stora steg — marsch!* Den efterstа foten uttager det första steget med ett bestämdt »taktsteg» och steglängden ökas till 3 fotlängder. *Vanlig — marsch!* På detta kommando återtages vanlig marsch, hvarvid ett bestämdt »taktsteg» angifver öfvergången.

Marsch med förkortade steg. Kom.-ord: *Korta steg — marsch!* Steglängden minskas till hälften. *Vanlig — marsch!* Vanlig marsch återtages. Ett taktsteg utmärker öfvergångarna. Marsch med förkortade steg bör i gymnastiksalen utföras med sträckning af vrist och knä för hvarje steg och med fotens tryckning i marken.

Långsam marsch eller *marsch med knästräckning*, är en marsch med hög hållning samt sträckt knä och vrist, då foten tryckes i marken; stegen något förkortade och takten nedbringad till omkring 80 steg i minuten. Kom.-ord: *Långsam marsch, afdelning framåt — marsch!* Halt göres eller vanlig marsch återtages på de vanliga kommandoorden.

Marsch på tå. Under vanlig marsch öfvergår man till tåmarsch på kom.-ordet: *På tå — marsch!* Steget minskas till 2 fotlängder. Om halt kommenderas göres den på tå, hvarefter nedsänkning följer. På kom.-ordet: *vanlig — marsch!* öfvergår man med »taktsteg» till den vanliga marschen.

Språngmarsch kan utföras antingen på hela fotbladet eller på tå. I förra fallet blifver kom.-ordet: *Språng — marsch!* i senare: *På tå språng- — marsch!* om man öfvergår från vanlig till språngmarsch. Anträdes språngmarschen från stället, föregås kom.-ordet af lystringsordet *Afdelning!* Vid språngmarschen föres öfverlifvet något framåt, hufvudet bäres väl upp och munnen hålles sluten; armarna böjas i rät vinkel. Vid återgång till vanlig marsch kommenderas: *Vanlig — marsch!* då det räknas »ett» »två» »tre» och på »fyran» göres ett taktsteg för vanlig marsch. Skall språngmarsch upphöra, kommenderas: *Afdelning — halt!* Tre språngsteg uttagas och ställningssteg göres på »fyra». Från språngmarsch på tå göres halt på tå och derefter nedsänkning.

För öfriga marschformer och manövrer, som möjligen kunna behöfvas i en gymnastiksal, hänvisas till exercisreglementet för infanteriet.

Utgångsställningar.

Hvarje rörelse utföres i en bestämd utgångsställning, hvilken intages innan rörelsen utföres.

1. ***Stående grundställning*** är den första och enklaste utgångsställningen, eller det upprätta ståendet med rät vinkel mellan fötterna (fig. 1). Denna intages vid

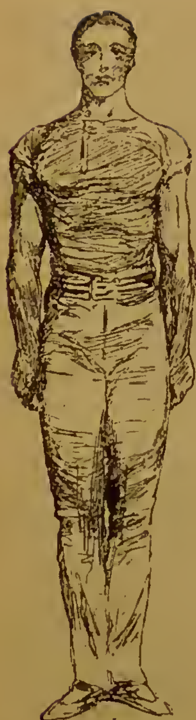


Fig. 1. Stående grundställning.



Fig. 2. Gångstående (a) med höftfäste.



Fig. 3. Gångstående (b) med nackfäste.



Fig. 4. Utfallstående (a) med vridning.



Fig. 5. Utfallstående (b).

uppställning på kom.-ordet: *Gif — akt!* och då *Ställning!* kommenderas efter en utförd rörelse.

2. ***Grenstående*** **utgångsställning** intages på kom.-ordet: *Fötter till sida — ställ!* i två tempo, hvarvid först venster, sedan höger fot flyttas en fotlängd rätt åt sidan (fig. 8). Kroppstyngden lika på båda benen. Då grundställning skall återtagas, kommenderas: *ställning!*

3. ***Gångstående*** (*a*) utgångsställning intages på kom.-ordet: *Venster* (*h*) *fot utåt* (*bak-utåt*) — *ställ!* hvarvid venster (h) fot flyttas två fotlängder till sida framåt (bakåt) i sin egen (andra fotens) riktning. Kroppstyngden lika på båda benen (fig. 2).

4. ***Gångstående*** (*b*) utgångsställning intages på kom.-ordet: *Venster* (*h*) *fot framåt* (*bakåt*) — *ställ!* hvarvid venster (h) fot flyttas två fotlängder rätt fram (bakåt) med bibehållen rät vinkel mellan fötterna. Kroppstyngden lika på båda benen (fig. 3).

Om fötterna efter ofvanstående fotflyttningar skola ombyta ställning, kommenderas: *Fötter byt om — ställ!*

5. ***Utfallstående (a)*** utgångsställning intages på kom.-ordet: *Venster* (*h*) — *fallut!* (*bakåt-fallut!*) hvarvid den utnämda foten flyttas tre fotlängder till sida framåt (bakåt) i sin egen (andra fotens) riktning, med främre knäet böjdt och bakre sträckt. Öfverlifvet fälles framåt i linie med bakre benet. Hufvudet och axlarna bibehålla sin ställning, så vida icke kom.-ordet föregås af lystringsordet: *med vridning!* då bakre axeln undanvrides och hufvudet framvrides (fig 4). Kroppstyngden i båda fallen på främre foten. Höftfäste göres före utfallet.

6. ***Utfallstående (b)*** utgångsställning intages på kom.-ordet: *Venster* (*h*) *fot helt framåt* (*bakåt*) — *ställ!* hvarvid den utnämda foten flyttas tre fotlängder rätt fram (bakåt) med bibehållen vinkel mellan fötterna samt med främre knäet böjdt och bakre sträckt. Öfverlifvet, med rak rygg, fälles framåt i linie med bakre benet. Hufvudet och axlarna bibehålla sin ställning. Kroppstyngden på främre foten (fig. 5). Höftfäste göres före utfallet.

7. ***Slutstående*** utgångsställning intages på kom.-ordet: *Fötter — slut!* då tåspetsarne sammanföras. Från slutstående ställning intages slutgångstående och slututfallstående ställning.

8. ***Höftfäste*** intages på kom.-ordet: *Höfter — fäst!* då båda händerna hastigt omfatta höfterna med tummarne bakåt. Armbågarne i nyckelbenens riktning, d. v. s. något utåtförda (fig. 2).

9. ***Nackfäste*** intages på kom.-ordet: *Nacke — fäst!* då båda händerna hastigt uppföras till nacken och fingrarna stickas mellan hvarandra. Armbågarna i axlarnes plan. Hufvudet väl uppburet (fig. 3).

10. ***Sträckstående*** utgångsställning intages på kom.-ordet: *Armar uppåt — sträck!* (fig. 12). Armarna lodräta. Axelbredden mellan händerna. Flatan af händerna mot hvarandra.

11. ***Famnstående*** utgångsställning intages på kom.-ordet: *Armar utåt — sträck!* (fig. 13). Händerna i höjd med axlarna, flatan nedåt.

12. ***Räckstående*** utgångsställning intages på kom.-ordet: *Armar framåt — sträck!* Händerna i höjd med axlarna och flatan mot hvarandra. Axelbredden mellan händerna (fig. 16).

Utgångsställningarna med armar och ben kunna sedan sammanslås, då en vexling af olika utgångsställningar erhålles. Som regel gäller, att om två tempo med armarna och ett med fötterna skola göras, så sammanfaller det

ena med det sista af de två; tillfälle gifves, då det äfven blir två tempo med fötterna, nämligen:



Fig. 6. Vingstående häfning på tå och dubbel knäböjning. (Nigstående utgångsställning).

13. **Sträckgrenstående utgångsställning**, då det kommenderas: *Fötter till sida och armar uppåt — sträck!* Armböjning och venster fot flyttas i första, armuppsträckning och höger fot i andra tempot. På kom. ordet: *Ställ — ning!* återtages grundställning i samma ordning.

Benrörelser.

Tåhäfningar och knäböjningar. Innan knäböjning får förekomma, skall tåhäfning särskildt öfvas i nedanstående utgångsställningar, hvarefter knäböjning äfven utföres i desamma.

14. **Vingst. häfn. på tå och 2 kn. böjn.** Kom.-ord: 1. *Höfter — fäst!* 2. *På tå — häf!* 3. *knäna — böj!* 4. *Uppåt — sträck!* 5. *Nedåt — sänk!* 6. *Ställning!* (fig. 6).

15. **Grenst. häfn. på tå och 2 kn. böjn.** Kom.-ord: 1. *Fötter till sida och höfter — fäst!* Höftfäste göres i sista tempot. 2. *På tå — häf!* etc.

16. **St. inledn. till fria språng.** Lika med föregående mom. 14, men i hastig takt. Kom.-ord: *Inledning till fritt språng — kör!* Eller med räkning: *Ett! två! tre! fyra!* På »ett!» göres en hastig tåhäfning, på »två!» en hastig knäböjning, på »tre!» en hastig knästräckning, på »fyra!» en bestämd nedåtsänkning.

17 och 18. **Gångst. (a) och gångst. (b) häfn. på tå och 2 kn. böjn.** Kom.-ord: 1. *Venster (h) fot utåt (framåt) och höfter — fäst!* 2. *På tå — häf!* etc. 6. *Fötter byt om — ställ!* 7. *På tå — häf!* etc. Vid knäböjning i gångstående (a) öfverföres kroppstyngden förnämligast på bakre benet genom höfternas tillbakadragande (fig. 7).



Fig. 7. Gångstående (a) häfning på tå och dubbel knäböjning.

Ofvanstående knäböjningar utföras med höftfäste; de kunna försvåras genom att förändra armarnas ställning, d. v. s. med nackfäste eller armar uppåt sträck. Rörelserna blifva då:

19. **Hvilst. häfn. på tå och 2 kn. böjn.** Kom.-ord: 1. *Nacke — fäst!* 2. *På tå — häf!* 3. *Knäna — böj!* etc.

20. **Hvil grenst häfn. på tå och 2 kn. böjn.** Kom.-ord: *Fötter till sida och nacke — fäst!* etc. (fig. 8).

21 och 22. **Hvil gångst. (a) och hvilgångst. (b) häfn. på tå och 2 kn. böjn.** Kom.-ord: 1. *Venster (h) fot utåt (framåt) och nacke — fäst!* etc.

23. *Str. st. häfn. på tå och 2 kn, böjn.* Kom.-ord: 1. *Armar uppåt — sträck!* 2. *På tå — häf!* etc. (fig. 9).

24. *Str. grenst. häfn. på tå och 2 kn. böjn.* Kom.-ord: 1. *Fötter till sida och armar uppåt — sträck!* etc.

25 och 26. *Str. gångst.* (*a*) *och gångst.* (*b*) *häfn. på tå och 2 kn. böjn.* Kom.-ord: 1. *Venster* (*h*) *fot utåt* (*framåt*) *och armar uppåt — sträck!* etc.

Vid knäböjningarna mom. 17 och 18, 21 och 22 ombytes fötternas ställning på kom. ordet: *Fötter byt om — ställ!* hvilket verkställes i 2 tempo; i första flyttas venster (h) fot tillbaka i grundställning, i andra tempot framflyttas höger (v) i gångställning. När ombytet verkställes i sträckgångstående ställning, mom. 25 och 26, göres armböjning i första och sträckning i andra tempot, samtidigt med fotombytet.



Fig. 8. Hvil grenstående häfning på tå och dubbel knäböjning.

27. *I utfallstående* (a) och (b) utgångsställningar kunna äfven knäböjningar göras genom främre knäets starkare böjning och hälens lyftande från marken. Kom.-ord, sedan utfallställning intagits: *Knäböjning — ett! två!* Alla utfallställningarna inöfvas särskildt och omsorgsfullt enligt föregående kapitel om utgångsställningar.

Alla knäböjningar göras så djupa, att det blifver rät vinkel mellan öfver- och underbenet. De med fötterna i grundställning kunna sedan göras djupare genom att efter kom.-ordet knäna — böj! kommendera: *Sitt!* då böjningen fortsättes, så långt den kan gå (fig. 9). I denna ställning, som kallas *nigsittande,* kunna armsträckningar eller hufvudvridningar inläggas; t. ex.



Fig. 9. Sträck nigsittande utgångsställning.

28. *Nigsitt. hfd. vridn.* Kom.-ord: *Hufvudvridning — ett! två! tre! fyra!* eller

29. *Str. nigsitt. 2 A. strn.* Kom.-ord, sedan utgst. intagits: *Armar utåt— uppåt* (*framåt— uppåt*) *— sträck!* I stället för armsträckning kan

30. *Str. nigsitt. 2 A. deln.* utföras. Kom.-ord, sedan utgst. intagits: *Armdelning — ett! två!* etc.

31 *Fotflyttningar med knäböjningar.* Ofvanstående knäböjningar kunna sammansättas med fotflyttningar i olika riktningar såsom serierörelser:

a.) *St. fotflyttn. framåt (bakåt) och 2 kn. böjn.* Kom.-ord: *Med knäböjning, venster* (*h*) *framåt* (*bakåt*) *— ställ!* 6 tempo. I första tempot flyttas venster (h) fot framåt (bakåt) med tryckning i golfvet, i andra göres en hastig tåhäfning, i tredje en hastig knäböjning, i fjerde en hastig knästräckning, i femte en bestämd nedåtsänkning på hälarna och i sjette tempot flyttas venster (h) fot tillbaka till höger (v). Rörelsen utföres med höftfäste.

Liknande hastiga knäböjningar kunna göras efter samma grunder i alla olika fotflyttningar med två fötters längd, såsom:

b.) **St. fotflyttn. utåt (bak-utåt) och 2 kn. böjn.** Kom.-ord: *Med knäböjning, venster (h) fot utåt (bak-utåt) — ställ!*

c.) **St. fotflyttn. till sida och 2 kn. böjn.** Kom.-ord: *Med knäböjning, venster (h) fot till sida — ställ!* Denna rörelse skulle i konseqvens med mom. 15 och 20 rätteligen utföras och kommenderas sålunda: *Med knäböjning, fötter till sida — ställ!* då takten blir en annan, nämligen »ett — två» för fötter till sida, »tre» för tåhäfningen o. s. v., i 8 tempo i st. f. 6.

32. **St. 2 kn. böjn. och 2 A. uppstrn. hastigt.** Kom.-ord: 1. *Hastig knäböjning och armuppsträckning — ett! två! — ett! två!* I första tempot göres en hastig tåhäfning och armuppböjning, i andra en hastig knäböjning och armuppsträckning. Vid förnyad räkning göres, på »ett!» en hastig knästräckning och armböjning, på »två!» återigen en hastig knäböjning och armuppsträckning o. s. v. 2. *Uppåt — Sträck!* 3. *Ställning!*

33. **Ving grenst. svigthopp.** Sedan grenstående utgst. intagits, kommenderas: *På tå — häf! Svigthopp — kör!* Utföres i takt, till en början med räkning: ett! två! På »ett» göres ett lätt hopp med raka ben och spänstiga tår, hvarvid fötterna föras tillsammans och nedsprånget, på tåspetsarna, blifver på samma gång en liten sats till nytt uppsprång på »två», hvarvid fötterna skiljas ånyo och nedsprånget göres på tåspetsarne i grenstående; detta nedsprång gifver sats till nytt uppsprång och fötternas sammanförande o. s. v. Då räkningen bortlägges och svigthoppet göres i takt, afslutas rörelsen på kom.-ordet: *Afdelning — halt!* hvilket bör utsägas, då fötterna föras tillsammans, så att på räkningen »ett» »två» en bestämd halt kan göras vid fötternas sammanförande.


Fig. 10. Ving gångstående hufvudvridning.

Hufvudrörelser.

Rörelserna med hufvudet, hvilka ej böra försummas, kunna vara böjningar och vridningar samt böjningar i förening med vridning. Dessa reglera hufvudets ställning och uppbärande samt stärka halsens och nackens muskler, förutsatt att de göras med en viss uthållighet och styrka.

34. **Vridningar.** Kom.-ord: *Hufvud till höger — vrid! Framåt — vrid! Hufvud till venster — vrid! Framåt — vrid!* De utföras långsamt, med väl uppburet hufvud och så långt det går, utan att förändra axlarnas ställning. Hufvudvridningarna kunna äfven göras hastigt i fyra tempo, då det kommenderas: *Hufvudvridningar, hastigt — ett! två! tre! fyra!* hvarvid gäller som regel att börja åt venster.

35. **Hufvudvridningar från ena sidan fullt öfver till den andra, i ett tempo,** kunna äfven göras, så väl långsamt som hastigt, då kommandoorden blifva, i förra fallet: *Hufvud till venster — vrid! Hufvud till höger — vrid! Framåt — vrid!* Derefter: *Hufvud till höger — vrid! Hufvud till venster — vrid! Framåt vrid!* omvexlande flera gånger; i senare fallet kommenderas: *Hufvudvridningar, hastigt, venster — ett! Höger — två! Framåt — tre! Detsamma, höger — ett! Venster — två! Framåt — tre!* omvexlande flera gånger.

36. **Böjningar.** Kom.-ord: *Hufvud framåt — böj! Uppåt — sträck!*

Hufvud bakåt — böj! Uppåt — sträck! Alla böjningar utföras långsamt så långt det går med bibehållande af bålens oförändrade ställning.

37. ***Böjning i förening med vridning.*** Kom.-ord: *Hufvud till venster — vrid! Hufvud framåt och bakåt — böj! Uppåt — sträck! Framåt — vrid.* Detsamma åt höger.

Ofvanstående hufvudrörelser kunna utföras äfven i flera andra utgångsställningar, såsom nigsittande, stupfallande, gångstående (fig. 10) m. fl.



Fig. 11. Stående dubbel armuppböjning. Böjstående utgångsställning.

Armrörelser.

Armsträckningar äro lika enkla som vackra och goda rörelser, om de utföras med riktig form och tillräcklig kraft.

Hvarje armsträckning föregås af en armböjning, på hvars rätta utförande fästes stor vigt, d. v. s. med sänkta och tillbakadragna axlar, framskjutet bröst, armbågarne något tillbakadragna, öfverarmarne intill kroppen, händerna utåtförda med lindrigt böjda fingrar och knogarna framåtutåt (fig. 11). Denna enkla rörelse heter, då den utföres från grundställning:

38. ***St. 2 A. uppböjn.*** Kom.-ord: *Armar uppåt — böj! Armar nedåt — sträck!* Hvardera rörelsen i hastigt tempo (fig. 11).

39. ***St. 2 A. strn. uppåt.*** Kom.-ord: *Armar uppåt — sträck!* två hastiga tempo; första tempot lika med armar uppåt böj, i andra göres en kraftig armuppsträckning: armarne lodräta, flatan af de utsträckta händerna mot hvarandra, axelbredden mellan händerna (fig. 12.)



Fig. 12. Stående dubbel armsträckning uppåt. Sträckstående utgångsställning.

40. ***St. 2 A. strn. framåt.*** Kom.-ord: *Armar framåt — sträck!* två hastiga tempo; första en armuppböjning, andra en kraftig armframåtsträckning: armarne vågräta, flatan af händerna mot hvarandra, axelbredden mellan händerna dessa utsträckta och i höjd med axlarne (fig. 16.).

41. ***St. 2 A. strn. utåt.*** Kom.-ord: *Armar utåt — sträck!* två hastiga tempo; första en armuppböjning, andra en kraftig armutåtsträckning: armarna i höjd och i linie med axlarna, som hållas tillbakadragna, flatan af de utsträckta händerna nedåt (fig. 13.)

Då grundställning från dessa armsträckningar skall återtagas, kommenderas: *Armar nedåt — sträck!* Två hastiga tempo; i första ryckas armbågarne raskt ned till sidan och armarne böjas som vid en armuppböjning, hvarvid bröstet starkt framskjutes; i andra tempot sträckas armarna nedåt.

Man kan öfvergå omedelbart från den ena armsträckningen till den andra, utan att först göra nedåtsträckning, t. ex. från armar uppåt göra armar framåt eller utåt och tvärt om. Äfvenså kan man sammanslå flera armsträckningar, då färdighet vunnits, och t. ex. kommendera: *Armar uppåt och framåt — sträck!* och derifrån *Armar utåt och uppåt*



Fig. 13. Stående dubbel armsträckning utåt. Famnstående utgångsställning.



Fig. 14. Famnstående dubbel armstagning.

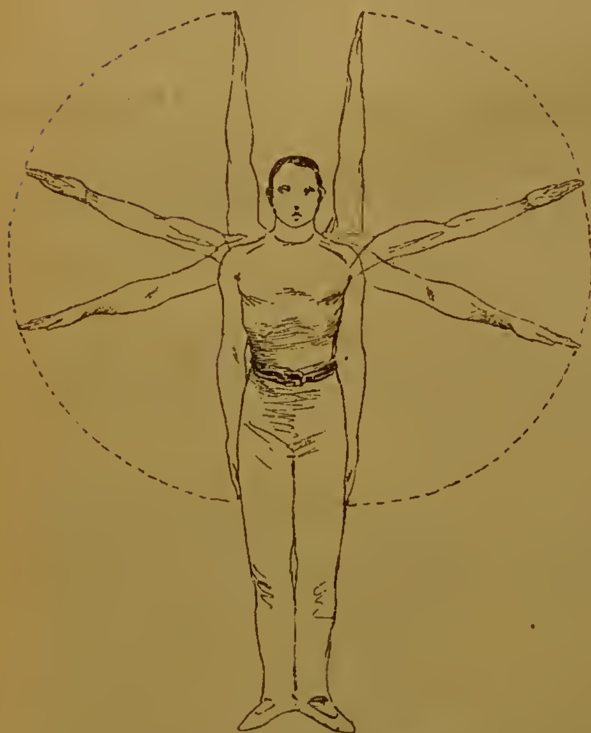


Fig. 15. Stående dubbel armlyftning utåt-uppåt.



Fig. 16. Stående dubbel armlyftning framåt uppåt. Räckstående utgångsställning.

— *sträck!* eller *Armar uppåt, framåt och uppåt — sträck!* eller *Armar uppåt, framåt, utåt och nedåt— sträck!*

42. ***Armskiftningar.*** Man kan äfven sträcka båda armarna i olika riktningar samtidigt och göra armskiftningar. Kom.-ord: 1. *Höger arm uppåt, venster arm framåt — sträck!* 2. *Armar byt om — sträck!* eller 1. *Höger arm framåt, venster arm utåt — sträck!* 2. *Armar byt om — sträck!* 3. *Armar nedåt — sträck!*

43. ***Famnst. 2 A. slagn.*** Kom.-ord: *Armar utåt — sträck! Armslagning — Ett! två! — Ett! två!* o. s. v. I första tempot göres armframförböjning, som äfven kan verkställas direkt från grundställning på kommandoordet: *Armar framför — böj!* Armarna böjas härvid hastigt, så att armbågarna komma i höjd med axlarna, flatan af händerna nedåt, armbågarna väl tillbakadragna (fig. 14). Denna böjning verkställes i första tempot; i det andra slås armarna hastigt utåt och så långt tillbaka som möjligt, utan att höja eller framskjuta axlarne, så att bröstet frampressas.

44. ***St. 2 A. lyftn. utåt—uppåt.*** Kom.-ord: *Armar utåt-uppåt—lyft!* Armarna föras långsamt utåt och uppåt till de komma i lodrät ställning med flatan af händerna mot hvarandra. Flatan af händerna hålles nedåt, tills de komma i höjd med axlarna, då de vändas uppåt. Armarna sänkas ned på kommandoordet: *Armar utåt-nedåt — sänk!* och föras härvid rätt ut med bibehållen vändning af händerna, tills de komma i höjd med axlarna, då de vändas nedåt och armarna sänkas ned till sidorna (fig. 15).

45. ***St. 2 A. lyftn. framåt — uppåt och utåt nedåtsänkning.*** Kom.-ord: 1. *Armar framåt-uppåt — lyft!* 2. *Utåt-nedåt — sänk!* På första kommandot föras armarna, väl sträckta, framåt-uppåt i lodrät ställning; på det andra sänkas de utåt-nedåt, såsom ofvan beskrifvits (fig. 16).

46. ***Fotflyttningar med dubbla armsträckningar.*** Ofvanstående armrörelser kunna sammansättas med fotflyttningar i olika riktningar såsom serierörelser:

a) ***St. fotflyttn. framåt med 2 A. strn. framåt.*** Kom.-ord: *Venster och höger fot framåt och armar framåt — sträck!* 6 tempo. I första tempot göres armar- uppåt böj, i andra flyttas venster fot framåt och armarne sträckas framåt, i tredje flyttas venster fot tillbaka och armarne böjas, i fjerde flyttas höger fot framåt och armarna sträckas framåt, i femte flyttas höger fot tillbaka och armarna böjas, i sjette tempot göres armsträckning nedåt.

b) ***St. fotflyttn. utåt med 2 A. strn. uppåt.*** Kom.-ord: *Venster och höger fot utåt och armar uppåt — sträck!* I denna rörelse kan äfven en sidovridning, i öfverensstämmelse med kap. för vexelsidiga bålrörelser, inläggas, hvarvid lystringsordet: *Med vridning!* föregår nyssnämda kommandoord. Rörelsen utföres i 6 tempo, efter samma grunder som föregående, med iakttagande att i 2:dra och 4:e tempona öfverlifvet vrides åt den framflyttade fotens sida. Denna fotflyttning kan äfven göras bak-utåt med armsträckning uppåt, då kommandoordet blifver: *Med vridning! Venster och höger fot bakutåt och armar uppåt — sträck!* Vridningen göres till höger och till venster.

c) ***St. fotflyttn till sida med 2 A. strn. utåt.*** Kom.-ord: *Venster och höger fot till sida och armar utåt — sträck!* Efter samma grunder som föregående göres fotflyttning och armsträckning till sida i 6 tempo. Fotflyttningens storlek till sidan, liksom framåt, blifver två fotlängder. Denna rörelse skulle i konseqvens med mom. 15, 20 o. 31 c. rätteligen utföras genom att göra »fötter till sida ställ» med armsträckning utåt, derefter »fötter tillsammans ställ» med armsträckning nedåt.

d) ***St. fotflyttn. bakåt med 2 A. slagn.*** Kom.-ord: *Venster och höger fot bakåt, armar framför böj och utåt — sträck!* 6 tempo. I första tempot göres armar framför böj, i andra slås armarna ut och venster fot flyttas bakåt, i tredje göres armar framför böj och venster fot flyttas intill

höger, i fjerde slås armarna ut igen och höger fot flyttas bakåt, i femte flyttas höger fot intill venster och vanlig armböjning göres, i sjette tempot sträckas armarne ned.



Fig. 17. Sträck grenstående framåtböjning. Sträckgren stående utgångsställning.

Kommandoorden för *a*, *b* och *c* kunna äfven vara: *Med armsträckning framåt (uppåt) (utåt), venster och höger fot framåt (utåt) (bakutåt) (till sida) — ställ!* och för *d: Med armslagning venster och höger fot bakåt — ställ!*

Bålrörelser för baksidan.

Dessa rörelser afse att gifva en god hållning, d. v. s. en rak och kraftig rygg, lagom tillbakadragna axlar och högburet hufvud.

47. **Ryggböjningar framåt** i följande utgångsställningar: a) *Vingst.;* b) *Hvilst.;* c) *Ving grenst.;* d) *Hvil grenst.* Kom.-ord för *a* och *b: Höfter (Nacke) — fäst! Framåt böj! Uppåt — sträck!* för *c* och *d) Fötter till sida och höfter (nacke) — fäst!* Kroppen böjes långsamt framåt med korsryggen starkt insvängd, tillbakadragna axlar och högt uppburet hufvud. Vid uppresningen bibehålles lifvet insvängdt.

48. **Ryggböjningar framåt och nedåt** i följande utgångsställningar: a) *Str. st.;* b) *str. grenst.;* c) *str. gångst* (b) Kom.-ord för a): *Armar uppåt — sträck! Framåt — böj! Uppåt — sträck! Framåt-nedåt — böj! Uppåt — sträck! Ställning!* för b): *Fötter till sida och armar uppåt — sträck! Framåt — böj o. s. v.* för c): *Venster (h.) fot framåt (bakåt) och armar uppåt — sträck! Framåt böj! o. s. v.* Då böjningen skall göras med den andra foten främst, kommenderas: *Med armböjning, byt om — ställ!* hvarvid fötterna byta ställning i två tempo med en armböjning i första och en armsträckning i andra tempot. Framåtböjningen göres lika med föregående; nedåtböjningen, som alltid skall föregås af framåtböjning (fig. 17), göres med raka knän och armarnes oförändrade ställning i förhållande till kroppen; härvid gifves efter på ryggens, hufvudets och axlarnas hållning.



Fig. 18. Böj vänd utfallsstående utgångsställning.

49. **Str. stup grenst. 2 A. strn. uppåt.** Kom.-ord: *Fötter till sida och armar uppåt — sträck! Framåt — böj! Armböjning och sträckning —*

ett! två! På »ett!» böjas armarne, med fullt sträckt rygg, väl uppburet hufvud, sänkta och något tillbakadragna axlar; på »två!» sträckas armarna upp med bibehållen framåtböjning. Denna rörelse göres först i stup. st. utgst. och senare i grenstupst.



Fig. 19. Famn utfallsstående (b) utgångsställning.

50. ***Famn stup grenst. 2 A. slagn, eller 2 A. strn. utåt.*** Kom.-ord: *Fötter till sida och armar utåt — sträck! Armslagning — ett! två!* eller, sedan utgångsställning intagits, *Armböjning och sträckning — ett! två!*

51. ***Ving. st. utfall utåt (a) och framåt (b) med fotombyte.*** Dessa utfall inöfvas särskildt såsom blifvande utgångsställningar för armsträckningar och andra rörelser. Kom.-ord och rörelsens utförande, se mom. 5 och 6 i afdelningen utgångsställningar, dock utan effacering vid utfallet (a). Då utfall med andra foten eller fotombyte skall göras, kommenderas: *Fötter byt om — ställ!* I första tempot återflyttas den framflyttade foten, i andra tempot göres utfall med andra foten. Sedan rätta formen (fig. 4 o. 5) vunnits, kunna utfallställningarne äfven intagas genom fotens bakåtflyttning, då kommandoorden blifva för a: *Höfter — fäst! Venster (h.) bakåt-fallut!* för b: *Venster (h.) fot helt bakåt — ställ!*



Fig. 20. Böj vågriststödjande dubbel armuppsträckning samt framåt-nedåtböjning.

52. ***Str. vänd utfallst. (a) 2 A. strn. uppåt.*** Kom.-ord: *Med vridning och armuppsträckning, venster (h.) — fallut!* Två tempo. I första tempot göres armar uppåt böj- och bålvridning, i andra göres utfall och armuppsträckning. Bålen vrides så mycket åt den främre fotens sida, att axlarnes

ställning blifver vinkelrät mot utfallsriktningen (fig. 18). Sedan utgångsställning intagits, kommenderas: *Armböjning och sträckning — ett! två! Byt om — ställ!* Vid ombytet göres armböjning och vridning i första tempot. Sedan kommenderas ånyo armböjning och sträckning, derefter *Ställning!* som intages i ett tempo. Om en afdelning på led skall intaga denna utfallställning, underlättas vinklarnes bestämmande genom att först göra halfvändning. Vid första inöfvandet inlägges ej vridningen då utgångsställning intages, utan bör då vridningen öfvas såsom en särskild rörelse.



Fig 21. Vågviststödjande utgångsställning med lefvande stöd.

53. ***Str. utfallst.*** (*b*) ***2 A. strn. framåt, utåt, uppåt.*** Kom.-ord: *Armar uppåt sträck och venster* (*h.*) *fot helt framåt* (*bakåt*) — *ställ!* Två tempo. I första tempot göres armar uppåt böj, i andra göres utfall framåt (bakåt) i förening med armuppsträckning. Sedan utgångsställning intagits, kommenderas: *Armar framåt, utåt, uppåt — sträck! Byt om — ställ!* (Samma armsträckningar.) *Ställning!* I början göres endast en armsträckning åt gången (fig. 19). Armdelning göres i denna utgångsställning, då kom.-ordet blifver: *Armdelning — ett! två!* I första tempot föras armarna långsamt utåt och så långt tillbaka som möjligt, tills händerna komma i höjd med axlarna; handvändningen bibehålles hela tiden oförändrad.



Fig. 22. Sträck våg halfstående utgångsställning.

54 a) ***Böj våg vriststödj. 2 A. uppstrn.*** Ställning med ryggen intill ribbstolen intages. Kom.-ord: 1. *Venster* (*h.*) *fot på* (*3:dje*) *ribban — fast!* Vristen stödes på den bestämda ribban, icke högre än knähöjd; samtidigt härmed uttages ett halft steg med andra foten, så att det raka knäet är något framom det böjda. 2. *Utgångsställning — ställ!* Högra (v.) foten framflyttas, med ett lätt hopp, så långt att bakre benet blifver rakt. Kroppstyngden öfverföres på det framflyttade benet, hvars knä böjes, armarna uppböjas och öfverlifvet fälles samtidigt

framåt till i det närmaste vågrät ställning, med rak rygg och väl uppburet hufvud. Främre knät och foten utåt (fig. 20). 3. *Armsträckning — ett! två!* På »ett!» sträckas armarna kraftigt i kroppens förlängning; på »två!» böjas de på nytt. Vid utgångsställnings intagande kan äfven höftfäste göras, hvarefter armböjning och sträckning kommenderas. Detta bör i början föredragas såsom lättare. Vid fotombytet kommenderas: 1. *Ställning!* 2. *Höger (v.) fot — fast!* o. s. v.

54 b) Denna rörelse kan, då redskap saknas, med fördel utföras ***af en hel afdelning på led med stöd af kamraterna.*** Kom.-ord: 1. *Andra Ett steg till höger — marsch!* då tvåorna komma att stå bakom ettorna. 2. *Första höfter-fäst! 3. Venster (h.) fot vrist stödjande, Andra stöd — ställ!* Ettorna intaga samma utgångsställning som i föregående (fig. 20), men med höftfäste, i det de mjukt uppföra venstra (h.) benet, som fattas af tvåorna, hvilka göra venster (h.) fot helt bakåt ställ och trycka insidan af ettornas fot mot insidan af eget knä, i det de hålla venstra (h.) handen under vristen och högra (v.) ofvantill om smalbenet (fig. 21). Sedan denna utgångsställning intagits, kommenderas: 3. *Armuppsträckning — ett! två!* 4. *Ställning!* då venstra (h.) foten återflyttes och grundställning återtages. Derefter intages utgångsställning på andra foten o. s. v.

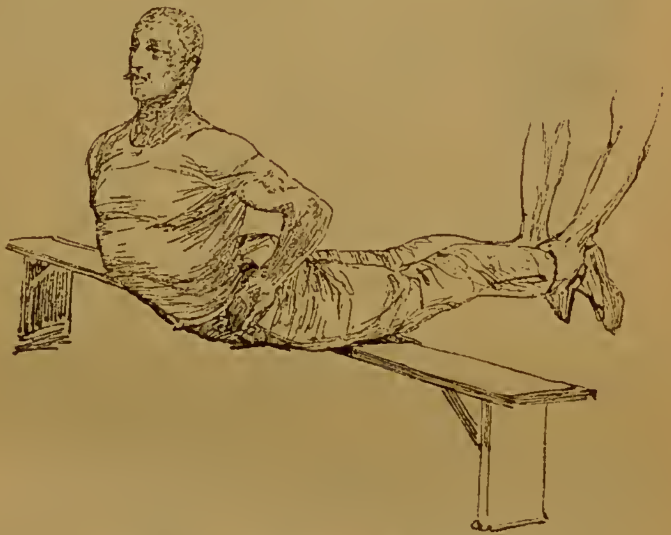


Fig. 23. Frambågliggande hållning.

55. ***Str. våg vriststödj. framåt- och nedåtböjn.*** Utgångsställningen intages i öfverensstämmelse med föregående, mom. 54 a), hvarefter kommenderas: 1. *Armar uppåt — sträck!* 2. *Framåt-nedåt (Framåt) — böj!* Öfverlifvet böjes långsamt framåt-nedåt tills lillfingrarne lätt beröra golfvet (framåt, så långt ske kan med något inböjd korsrygg) (fig. 20). 3. *Uppåt sträck!* Öfverlifvet reses till utgångsställningen, hvarvid armarne och hufvudet gå före.

56. ***Ving (str.) våg halfst. utgst.*** Denna rörelse, som kan utföras af en hel afdelning på led, fordrar mycken öfning och balans samt en väl utvecklad rörelsekänsla, för att den skall blifva vacker, och just derför att den är så vacker, då den göres rätt, är den känslig och blifver ful då den göres felaktigt. Kom.-ord: 1. *Med häftfäste (armupplyftning) på venster (h.) fot våghalfstående utgångsställning — ställ!* Kroppstyngden öfverföres på det venstra (h.) benet, som böjes; högra (v.) benet föres sträckt bakåt och upplyftes, i det öfverlifvet fälles och höftfäste göres (armarna upplyftas). Korsryggen svänges in och hufvudet bäres upp (fig. 22). 2. *Ställning!* 3. *På höger (v.) fot — ställ!* 4. *Ställning!*

I denna utgångsställning kan äfven en lindrigt ökad knäböjning göras, då kom.-ordet blifver: *Knäböjning — ett! två!*

57. ***Str. frambågligg. 2 A. strn. (2. A. deln.).*** Detta är en rörelse af utmärkt verkan; den kan göras på led vid en ribbstol, då fötterna fästas under en ribba, eller tvärs öfver en rad bänkar, då fötterna hållas af en kamrat.

I senare fallet uppställes afdelningen bakom bänkarna, med ett afstånd, motsvarande halfva armslängden mellan rotarne. Kom.-ord: 1. *Framliggande — hållning!* Första ledets karlar lägga sig tvärs öfver bänkarna, så att öfre delen af låren ligga på bänkarna, stödjande händerna i golfvet; härunder fatta andra ledets karlar strax ofvanför smalbenen och gifva stöd åt fötterna, som hållas så att benen blifva vågräta. 2. *Höfter — fäst!* Händerna flyttas från golfvet och höftfäste göres i det öfverlifvet långsamt reses så högt som möjligt, med hufvudet väl uppburet och axlarne något tillbakadragna och sänkta (fig. 23). Kan äfven kommenderas: 2. *Utgångsställning — ställ!* då hållningen intages. 3. *Armsträckning — ett! två! — ett! två!* 4. *Händerna i golfvet — ställ!* 5. *Byt — om!* Första och andra ledet byta plats, hvarefter samma kommando 2—4 utsäges för andra ledet. 5. *Ställning!*

I stället för armböjning och sträckning kan armdelning utföras, eller också *Famn. frambågligg. 2 A. slagn.*

Fig. 24. Sträckstående ryggböjning bakåt. Sträck bågstående utgångsställning.

Bålrörelser för framsidan.

Dessa rörelser verka starkt på bukmusklerna. De skola derföre utföras långsamt och jemnt. Ehuru stupfallande rörelser äro af helt annan form än bakåtböjningar och fällningar upptagas de dock i denna afdelning på grund af sin verkan.

58. **Ryggböjningar bakåt** i följande utgångsställningar: a) *Vingst;* b) *Hvilst.;* c) *Ving grenst.;* d) *Hvilgrenst.;* e) *Str. st.;* f) *Str. gr. st.;* g) *Str. gångst.* Kom.-ord för a och b: *Höfter (Nacke) — fäst! Bakåt — böj! Uppåt — sträck! Ställning!* För c och d: *Fötter till sida och höfter (Nacke) — fäst! Bakåt — böj* o. s. v. För e: *Armar uppåt — sträck! Bakåt böj!* o. s. v. (fig. 24). För f: *Fötter till sida och armar uppåt — sträck! Bakåt — böj!* o. s. v. För g: *Venster (h.) fot framåt (bakåt) och armar uppåt — sträck! Bakåt — böj! Uppåt — sträck! Med armböjning, byt om — ställ! Bakåt — böj!* o. s. v. (fig. 25).



Fig. 25. Sträck gångstående ryggböjning bakåt. Sträck gångbågstående utgångsställning.

Vid dessa böjningar skall öfverlifvet, d. v. s. rygg och hals, böjas jemt och långsamt bakåt, så långt som ske kan, med bibehållande af andning och raka knän. Armarnas ställning skall bibehållas oförändrad i förhållande till öfverlifvet, d. v. s. de få icke komma fram vid bakåtböjningen.

59. **Str. bågst. (båg grenst.) (båg gångst. (b)) 2 A. strn. uppåt.** Sedan

utgångsställning intagits, kommenderas: *Armböjning och sträckning — ett! två!* Detta är en mycket ansträngande rörelse, som är svår att göra med bibehållande af riktig form.

60. ***Kr. halfst. knäböjn. o. strn. samt knä utåtförn. o. bakåtstrn.*** Kom.-ord: 1. *Höfter (nacke) — fäst!* 2. *Venster (h.) knä uppåt — böj!* Böjes i rät vinkel. 3. *Knä — sträck!* 4. *Knä — böj!* 5. *Knä utåt — för!* 6. *Knä framåt — för!* 7. *Knä bakåt — sträck!* 8. *Knä uppåt — böj! Fötter byt om — ställ! Knä — sträck!* o. s. v. Denna rörelse kan ytterligare förstärkas genom att intaga sträckstående utgst., då den heter:

61. ***Str. kr. halfst. knäuppböjn. o. strn. samt knäutåtförn. o. bakåtstrn.*** Sedan armuppsträckning kommenderats, blifva kom.-orden 2—8 desamma som i näst föregående. Dessa båda rörelser äro egentligen att betrakta såsom balansöfningar på stället.

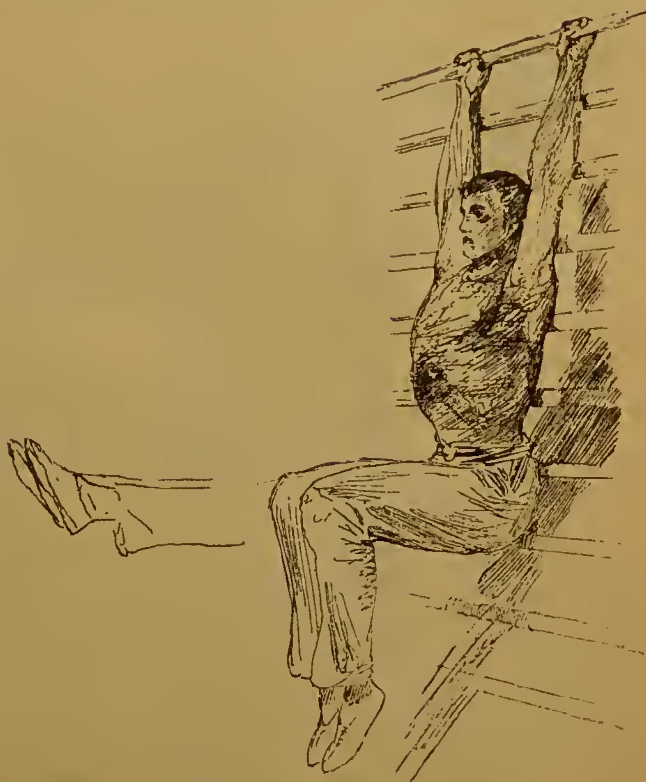


Fig. 26 a. Krokhängande utgångsställning samt dubbel knästräckning.

62. ***Vingst. vex. knäuppböjn.*** Marsch på stället med knäuppböjning i vanlig takt; låret vågrätt, eller högra knät spetsvinkligt, måttligt utfördt, fotspetsen sträckt nedåt. Kom.-ord: 1. *Höfter — fäst!* 2. *Vexel knäuppböjning, på stället — marsch!* 3. *Afdelning — halt.*



Fig. 26 b. Krokhängande dubbel knästräckning och bendelning.

63. ***Ving. tåst. vex. knäuppböjn.*** Marsch på stället med knäuppböjning i vanlig marschtakt och i språngtakt. Kom.-ord: 1. *Höfter — fäst!* 2. *På tå — häf!* 3. *Vexel knäuppböjning, på stället (språng) — marsch!* 4. *Afdelning — halt!* Kan äfven utföras utan höftfäste, med lösa armar. Halten göres på tå, derefter nedsänkning.

64. ***Ving. tåst. vex. knäuppböjn. med lindrig förflyttn. framåt.*** Utföres i likhet med föregående, med den skilnad att afdelningen flyttar sig mycket långsamt framåt under marschen. Kom.-ord: *Med lindrig förflyttning, vexel knäuppböjning, på stället — marsch!*

65. ***Kr. häng. 2 knästrn. o. B.-deln.*** Afdelningen uppställes på ett led med ryggen mot en ribbstolsvägg. Kom.-ord: 1. *Armar uppåt — sträck!* 2. *Fatta!* Fattningen skall göras så högt

som möjligt, med flatsidan af handen framåt och tummen under den omfattade ribban. 3. *Knäna uppåt — böj!* Knäna uppböjas rätt fram och tillsammans, i rät vinkel, med sträckta vrister, utan att ryggen lemnar stödet (fig. 26 a). 4. *Knästräckning — ett! två!* På »ett!» sträckas knäna långsamt så att underbenen med sträckta vrister komma i linie med låren, om möjligt utan att sänka knäna (fig. 26 a). På »två!» böjas knäna igen. 5. *Ställning!* Knäna sänkas och händerna släppa taget och grundställning intages.



Fig. 27. Mot fall halfstående dubbel armsträckning.

Då tillräcklig styrka i bukmusklerna erhållits, så att benen utan svårighet kunna hållas raka vinkelrätt mot kroppen, öfvas bendelning efter knästräckningen, på kommandoordet: *Bendelning* skiljas benen åt med bibehållen sträckning och — *ett! två!* På »ett» höjd (fig. 26 b); på »två!» föras de åter tillsammans.

66. ***Böj mot fall halfst. 2 A. strn.*** Afdelningen uppställes med ryggen mot en ribbstolsvägg. Kom.-ord: 1. *Ett steg framåt — marsch!* 2. *Helt — om!* 3. *Venster (h.) fot — fast!* Foten fästes med tåspetsen mellan ett par ribbor något öfver knähöjd, så att insidan af det fästa benet vändes något uppåt och det andra benet hålles rakt. 4. *Armar uppåt — böj!* 5. *Bakåt — böj!* Öfverlifvet böjes långsamt bakåt till omkring half rät vinkel, utan att benens ställning förändras; hufvudet hålles väl upp med hakan indragen (fig. 27). 5. *Armsträckning — ett! två!* 6. *Uppåt — sträck!* 7. *Ställning!* 8. *Höger (v.) fot — fast!* o. s. v.

67. ***Sträck kn. grenst. bakåtfälln. och 2 A. strn.*** Kom.-ord: 1. *Knästående — ställ!* Knäställning intages med skiljda knän och tåspetsarne stödda mot golfvet. 2. *Armar uppåt — sträck!* 3. *Bakåt — böj!* Höfterna framskjutas något i det öfverlifvet böjes bakåt, hvarjemte en ytterligare böjning i knäna äfven göres (fig. 28). 4. *Armböjning och sträckning — ett! två!* 5. *Uppåt — sträck!* 6. *Ställning!*



Fig. 28. Sträck knägrenstående bakåtfällning.

68. ***Str. halfknäst. bakåtfälln.*** Kom.-ord: 1. *Venster (h.) halfknästående — ställ!* Venstra (h.) foten flyttas bakåt så långt att venstra (h.) knät, då det stöder mot golfvet, befinner sig minst en fotlängd bakom högra (v.) hälen, med rät

vinkel i knälederna. Tåspetsen stöder under knäfallet mot golfvet och understödjer detsamma. 2. *Armar framåt-uppåt — lyft! (sträck!)* 3. *Bakåt — böj!* Böjningen göres i veka lifvet, utan att förändra benens eller armarnas ställning (fig. 29). 4. *Uppåt sträck!* 5. *Ställning!* 1. *På höger (v.) knä — ställ!* etc.



Fig. 29. Sträck half knästående bakåtfällning.

69. ***Stupfall. 2 A. böjn.*** är en enkel bukrörelse, som på samma gång stärker armens sträckmuskler och förbereder de två nästföljande rörelserna. Kom.-ord: 1. *Stupfallande utgångsställning — ställ!* Två tempo. I första tempot läggas händerna i golfvet med axelbredden mellan händerna och fingerspetsarne något inåtvända strax framför tåspetsarne; i andra tempot kastas fötterna bakåt, så långt att axlarna komma rätt öfver händerna. Hela kroppen hålles alldeles rak hvilande på armarna och tåspetsarna, med hälarne tillsammans. 2. *Armböjning — ett! två!* På »ett!» böjas armarna så att ansigtet nästan vidrör golfvet: på »två!» sträckas armarna igen. Härunder skall kroppen hållas oförändradt rak.



Fig. 30. Spetsstupfallande utgångsställning.

70. ***Spetsstupfall. utgst. och inl. till handgång.*** Afdelningen uppställes med ryggen mot en ribbstolsvägg. Kom.-ord: 1. *Ett steg framåt — marsch!* 2. *Händerna i golfvet — ställ!* Händerna, med fingerspetsarna framåt och något utåt, stödas mot golfvet något framför tåspetsarna. 3. *Spetsstupfallande — ställ!* Fötterna flyttas uppför ribbstolsväggen så högt som möjligt, i det tåspetsarna stickas mellan ribborna; samtidigt härmed flyttas händerna närmare väggen, tills att kroppen, som hålles rak, kommer nästan rätt upp och ned. Armarna raka och hufvudet väl uppböjdt (fig. 30). 4. *Tillbaka!* 5. *Ställning!* Fötter och händer flyttas samma väg tillbaka och grundställning intages.

Från denna ställning kan man sedan öfvergå till inlärandet af handgång. Att kunna gå på händerna är en god hjelp vid en del språng, särskildt balanssprång och öfverslag. Öfning i handgång kan äfven inledas genom att en kamrat tjenar som ribbstol, då spetsstupfall. utgst. intages, samt fattar om smalbenen och sålunda gifver stöd vid de första tagen.

71 a). ***Hvalfstupst. utgst. o. 2 A. böjn.*** Afdelningen uppställes med ryggen mot en ribbstolsvägg. Kom.-ord: 1. *Två steg framåt — marsch!* 2. *Helt — om!*

3. *Hvalfstupstående — ställ!* Händerna, med axelbredden emellan dem, anläggas i golfvet midt emellan fötterna och väggen, hvarpå benen, lindrigt böjda, kastas upp mot väggen och hela kroppen hvilar på armarna (fig. 31). 4. *Armarna — böj! Sträck!* 5. *Ställning!* Vid detta kommandoord kastas benen tillbaka medelst en lätt stöt af foten mot väggen, och grundställning intages.

71 b). Denna rörelse kan äfven utföras ***på led*** af en hel afdelning ***med lefvande stöd,*** sålunda: Sedan andre män ryckt in och afdelningen sålunda står formerad på två öppnade led, kommenderas: 1. *Första ledet helt — om!* 2. *Första ledet hvalfstupstående, andra ledet stöd — ställ!* Första ledet intager utgångsställning i likhet med föregående, iakttagande att benen kastas upp temligen raka, emedan det annars blifver mycket svårt för stödgifvaren att fatta benen eller fötterna. Andra ledets karlar framflytta venster fot i gångställning och fatta första ledets om smalbenen (fig. 31). 3. *Armarna — böj! Sträck!* 4. *Ställning!* Stödgifvaren stöter lätt tillbaka rörelsetagarens ben och grundställning intages. För andra ledet kommenderas nu alldeles detsamma. Stödgifvaren fattar med båda händerna ett fast tag om smalbenet, så att han fullkomligt behärskar rörelsen och t. o. m. kan understödja armböjningen och sträckningen, om så skulle behöfvas.



Fig. 31. Hvalfstupstående utgångsställning med lefvande stöd.

Denna rörelse kan af nybörjare inledas mot ribbstolsvägg genom att, sedan indelning till två blifvit gjord, låta tvåorna stödja ettorna och tvärt om. Utgångsställningen intages då ej direkt från stående ställning, utan läggas först händerna i golfvet, hvarefter benen, stödda af kamraten, kastas upp mot väggen. Af vigt är att ryggen genast svänges in och hufvudet reses, annars faller lätt nybörjaren på nacken.

72. ***Str. st. R-böjn. bakåt med kedje-ländstöd.*** Detta är äfven en rörelse, som kan utföras på led af en hel afdelning, med lefvande stöd. Från uppställning med luckbetäckning kommenderas: 1. *Andra höger (v.) fot helt framåt, kedje-ländstöd, första armar uppåt — sträck!* Två tempo. I första tempot gör hela afdelningen armar uppåt böj, i andra tempot falla tvåorna ut framåt, så att främre foten kommer i ledet, hvarvid händerna läggas i länden på ettorna, höger hand på den venstra, och bröstet framskjutes, så att det äfven kommer fram i ledet; samtidigt härmed göra ettorna andra tempot i armuppsträckningen. Yttersta man, som ej med sin yttre hand har någon att gifva stöd åt, gör med denna höftfäste. 2. *Bakåt — böj!* Ettorna böja sig bakåt, ganska djupt, under det att tvåorna gifva dem ett stadigt stöd. Dock få ej ettorna taga detta för mycket i anspråk (fig. 32). 3. *Uppåt — sträck!* Ettorna resa sig upp, under det tvåorna behålla sin ställning. 4. *Byt om — ställ!* Två tempo. I första tem-

pot flytta tvåorna bakre foten till den främre och göra samtidigt, liksom ettorna, armböjning. Alla stå nu i ledet med armar uppåt böj, hvilket vållar något trångmål, om icke afståndet mellan armbågarna vid uppställningen varit något mer än en tvärhand, såsom det skall vara. I andra tempot sträcka tvåorna upp armarna och ettorna göra venster (h.) fot helt bakåt ställ samt gifva kedje-ländstöd såsom förut beskrifvits. 5. *Bakåt — böj!* Tvåorna böja sig bakåt i likhet med föregående. 6. *Uppåt — sträck!* Vill man förnya rörelsen, kommenderas ytterligare byt om — ställ! Annars kommenderas: 7. *Ställning!* hvarvid ettor och tvåor intaga grundställning i den ursprungliga formeringen.

Då det är tillgång på bommar göres denna rörelse lämpligast vid dem.



Fig. 32. Sträckstående ryggböjning bakåt med kedjeländstöd.

Vexelsidiga bålrörelser. (Vridningar och sidböjningar.)

Namnet »vexelsidiga» hafva dessa rörelser erhållit på grund af dess verkan, emedan denna är olika för de båda sidorna under rörelsens utförande, hvarföre det också blifver nödvändigt att utföra samma rörelse lika mycket åt båda sidor.

73. **Sidovridning** utföres i följande enkla utgångsställningar: a) *Vingst.* b) *Hvil. slutst.* c) *Ving. grenst.* d) *Hvil. grenst.* e) *Str. st.* Kom.-ord för a: 1. *Höfter — fäst!* 2. *Till venster (h.) — vrid!* 3. *Framåt — vrid!* 4. *Till höger (v) — vrid!* 5. *Framåt — vrid!* 6. *Ställning!* För b: 1. *Fötter slut och nacke — fäst!* 2. *Till venster (h.) — vrid!* o. s. v. För c och d: 1. *Fötter till sida och höfter (nacke) — fäst!* 2. *Till venster (h.) — vrid!* 3. *Framåt — vrid!* 4. *Till höger (v) — vrid!* 5. *Framåt — vrid!* 6. *Ställ — ning!* För e: 1. *Armar uppåt — sträck!* 2. *Till venster (h.) — vrid!* o. s v. Öfverlifvet vrides härvid långsamt åt den sida det kommenderas, så långt det går, utan att förändra höfternas och benens ställning. Hufvudet följer kroppens rörelse utan att vridas.

74. *Sidoböjning* utföres i följande enkla utgångsställningar: a) *Hvil. slutst.* b) *Hvil grenst.* c) *Str. st.* Kom.-ord för a: 1. *Fötter slut och nacke — fäst!* 2. *Till venster* (*h.*) — *böj!* 3. *Uppåt — sträck!* 4. *Till höger* (*v.*) — *böj!* 5. *Uppåt sträck!* 6. *Ställning!* För b: *Fötter till sida och nacke — fäst!* 2. Till venster (h.) böj o. s. v. För c: 1. *Armar uppåt — sträck!* 2. *Till venster* (*h*) — *böj!* o. s. v. Öfverlifvet böjes härvid långsamt åt den sida det kommenderas, så långt det går, utan att förändra fötternas och benens raka ställning. Axlar, armar och höfter skola hela tiden hållas i samma plan.



Fig. 33. Sträck gångstående (b) sidböjning.

75. **Str. grenst. sidovridn. och sidböjn.** Kom.-ord: 1. *Fötter till sida och armar uppåt — sträck!* 2. *Till venster* (*h.*) — *vrid!* 3. *Framåt — vrid!* 4. *Till höger — vrid!* 5. *Framåt — vrid!* 6. *Ställning!* och för böjningar: 1. Utgst. = föregående. 2. Till venster (h.) — böj! 3. *Uppåt sträck!* 4. *Ställning!* Utföres i likhet med mom. 73 och 74.

76. **Str. gångst. (b) vridn. och sidböjn.** Kom.-ord för vridning: 1. *Venster* (*h.*) *fot framåt* (*bakåt*) *och armar uppåt — sträck!* 2. *Till venster* (*h.*) — *vrid!* 3. *Framåt — vrid!* 4. *Byt om — ställ!* 5. *Till höger* (*v.*) — *vrid!* 6. *Framåt vrid!* 7. *Ställning!* För böjning: 1. *Venster* (*h.*) *fot framåt* (*bakåt*) *och armar uppåt — sträck!* 2.





Fig. 34. Sträck vänd gångstående (*a*) *framåt-nedåt och bakåtböjning.*

Till venster (*h.*) — *böj!* 3. *Uppåt — sträck!* 4. *Byt om — ställ!* 5. *Till höger* (*v.*) — *böj!* 6. *Uppåt — sträck!* 7. *Ställning!* (fig. 33).

77. **Str. vänd gångst.** (*a*) **sidböjn.** Kom.-ord: 1. *Venster* (*h.*) *fot utåt*

(*bakutåt*) *och armar uppåt — sträck!* 2. *Till venster* (*h.*) — *vrid!* 3. *Till venster* (*h.*) — *böj!* 4. *Uppåt — sträck!* 5. *Framåt — vrid!* 6. *Byt om — ställ!* o. s. v. Vid vridningar och böjningar i gångst. (a) utgst. iakttages, att de alltid utföras åt den främre fotens sida, att vridningen bibehålles under böjningen och att denna göres i axlarnes plan.

78. ***Str. vänd. gångst.*** (***a***) ***framåt och bakåt böjn.*** Detta blifver en rörelse af ganska genomgripande art, i det att såväl fram- som baksidans och sidornas muskler sättas i verksamhet. Kom.-ord: 1. *Venster* (*h.*) *fot utåt och armar uppåt — sträck!* 2. *Till venster* (*h.*) — *vrid!* 3. *Framåt* (*Framåt -nedåt*) — *böj!* 4. *Uppåt — sträck!* 5. *Bakåt — böj!* 6. *Uppåt — sträck!* 7. *Framåt — vrid!* 8. *Byt om — ställ!* 9. *Till höger* (*v.*) — *vrid* o. s. v. 10. *Ställning!* (fig. 34). Om gångst. (a) utgst. intages genom att flytta foten bakutåt, sker böjningen i samma riktning som den främre foten står. Flera andra böjningar och vridningar kunna sammansättas af föregående.

79. ***Str. gren vändst. 2 A. böjn. o. strn.*** Kom.-ord: 1. *Fötter till sida och armar uppåt — sträck!* 2. *Till venster* (*h.*) — *vrid!* 3. *Armböjning och sträckning — ett! två!* 4. *Till höger* (*v.*) — *vrid!* 5. *Armböjning och sträckning — ett! två!* 6. *Framåt — vrid!* 7. *Ställning!* Arm-



Fig 35. Famn grenstående vexel sidböjning.



Fig. 36 a. Halfsträck utfallstående (a) arm och benvexling.

böjningarne och sträckningarne upprepas flere gånger; de kunna äfven utföras i andra af ofvanstående utgångsställningar med vridningar.



Fig. 36 b. Halfsträck utfallstående (a) arm- och benvexling.

80. **Str. grenst. vex. vridn.** Kom.-ord: 1. *Fötter till sida och armar uppåt — sträck!* 2. *Vexelvridning — ett! två! tre! fyra!* Vridningen, som utföres i likhet med föregående vridningar, men i fyra hastiga tempo,' göres först till venster, så framåt, så till höger och framåt igen. 3. *Ställ-ning!*

81. **Str. grenst. vex. sidböjn.** Kom.-ord, sedan utgst. intagits: 2. *Vexel sidböjning — ett! två! tre! fyra!* Utföres först långsamt, sedan hastigare, efter räkning.. 3. *Ställ-ning!* Denna sidböjning kan äfven utföras i famnst. utgst., då rörelsen heter:

82. **Famn grenst. vex. sidböjn.** Kom.-ord: 1. *Fötter till sida och armar utåt — sträck!* 2. *Vexel sidböjning — ett! två! tre! fyra!* Armarna få icke härvid förändra sin ställning till bålen. 3. *Ställ-ning!* (fig. 35).

83. **Str. grenst. kastvridn.** Kom.-ord, sedan utgst. intagits: 2. *Kastvridning venster* (*h.*) — *ett! två! tre!* På »ett!» vrides öfverlifvet hastigt till venster (h.), på »två!» hastigt och fullt öfver till höger (v.), på »tre» framåt. Sedan kommenderas: 3. *Detsamma höger* (*v.*) — *ett! två! tre!* o. s. v. Man kan äfven kommendera kastvridningen upprepade gånger från ena sidan till den andra, då det heter: 2. *Kastvridning — ett! två! — ett! två!* o. s. v. Början sker alltid åt venster. 3. *Framåt — vrid!* 4. *Ställning!*



Fig. 37. Halfsträck utfallstående (a) armskiftning.

84. **Str. grenst. kastböjn.** Kom.-ord, sedan utgst. intagits: 2. *Kastböjning — ett! två! tre!* o. s. v. Utföres efter samma grunder som kastvridningen, men något långsammare; början sker åt venster.

85. **Str. kn. grenst. vridn.** Kom.-ord: 1. *Knästående — ställ!* 2. *Armar uppåt — sträck!* (*lyft!*) 3. *Till venster* (*h.*) — *vrid!* 4. *Framåt — vrid!*

Detsamma åt höger (v.). 5. *Ställning!* I denna vridning kan äfven armböjning och sträckning göras.

86. ***Halfstr. utfallst. (a) A. o. B. vexl. samt A. skiftn. (med effacering).***



Fig. 38. Sträck vänd utfallstående (a) framåt-nedåtböjning.

Afdelningen gör halfvändning. Kom.-ord: 1. *Med vridning, venster (h.) arm uppåt, höger (v.) arm nedåt, venster (h.) — fallut!* Två tempo. I första tempot göres armuppböjning, i andra utfall med armsträckning, hvarvid öfverlifvet vrides så att axlarna komma i samma riktning som utfallet, åt hvilket håll äfven ansigtet vrides. Venster (h.) fot flyttas och utfallsställning intages enligt mom. 5, fig. 4. Venstra (h.) armen sträckes samtidigt uppåt som högra (v.) nedåt. Fig. 36 a visar den äldre, strängare formen, fig. 36 b den något modifierade, vackrare formen. Kommandoordet kan förkortas till: 1. *Med vridning och armsträckning venster (h.) — fallut!* 2. *Byt om — ställ!* Två tempo. I första tempot återflyttas venster (h.) fot till höger (v.), kroppen reses upp och armarne böjas; i andra tempot göres höger (v.) fallut, höger (v.) arm sträckes uppåt och venster (h.) nedåt. 3. *Ställning!* ***Armskiftning*** utföres, sedan venster (h.) utfallsställning intagits.



Fig. 39. Half sträck sidfaltande bendelning.

Kom.-ord: *Armar byt om — sträck!* I första tempot göres armuppböjning, hvarvid öfverlifvet vrides så att axlarnas plan blir vinkelrät mot utfallslinien; i andra tempot sträckes höger (v.) arm uppåt och venster (h.) arm nedåt (fig. 37). 2. *Armar byt om — sträck!* I första tempot böjas armarne, och öfverlifvet vrides tillbaka så långt att axlarnes plan kommer i utfallets riktning; i andra tempot sträckes venster (h.) arm uppåt och höger (v.) arm nedåt.



Fig. 40. Sträck vidmot halfstående sidböjning.

Dessa båda rörelser kunna sammanslås och utföras i följd, sedan färdighet vunnits, då först utfallet göres, och i detta armskiftning två gånger, hvarefter A.- o. B.-vexling göres och armskiftning i nya utfallet, samt slutligen grundställning intages.

87. **Str. vänd utfallst. (a) sidböjn. samt framåt och nedåtböjn.** I utfallsställningarna kunna äfven vridningar samt sid- och framåtböjningar utföras. I utfallst. (a) utföras sidböjningarne efter föregående vridning (effacering). Afdelningen gör halfvändning. Kom.-ord: 1. *Armar uppåt sträck och venster (h.) fallut!* (eller: *Med arm uppsträckning venster (h.) fallut!*) 2. *Till höger (v.) — vrid!* 3. *Till venster (h.) — böj!* 4. *Uppåt — sträck!* 5. *Med armsträckning, byt om — ställ!* 6. *Till venster (h.) — vrid!* o. s. v. *Ställning!* Öfverlifvet vrides härvid så långt att axlarnas plan kommer i utfallets riktning. Framåt och nedåtböjningen utföres efter föregående vridning åt den främre fotens sida. Kom.-ord: 1. *Med armuppsträckning venster (h.) — fallut!* 2. *Till venster — vrid!* 3. *Framåt (nedåt) — böj!* 4. *Uppåt — sträck!* o. s. v. (fig. 38).



Fig. 41. Sidmot korshalfstående utgångsställning. (Bendelning.)

88. *Halfspänn sidfall. B. deln.* Afdelningen uppställes med mot ryggen en ribbstolsvägg. Kom.-ord: 1. *Venster (h.) halfspänn sidfallande — ställ!* Venster (h.) om göres, venstra (h.) handen, med insidan mot väggen, fattar om nedersta ribban, högra (v.) handen fattar på lagom afstånd rätt ofvanför den venstra (h.); benen kastas utåt, med högra (v.) höften uppåt och hälarne tillsammans. Kroppstyngden hvilar på undre armen och foten. 2. *Bendelning — ett! två!* På »ett!» lyftes öfversta benet, fullt sträckt, så högt upp som möjligt; på »två!» sänkes det åter till det andra. 3. *Ställning!* Kroppen ryckes upp och grundställning intages. 4. *Höger (v.) halfspänn sidfallande — ställ!* Höger (v.) om göres o. s. v. (fig. 39).

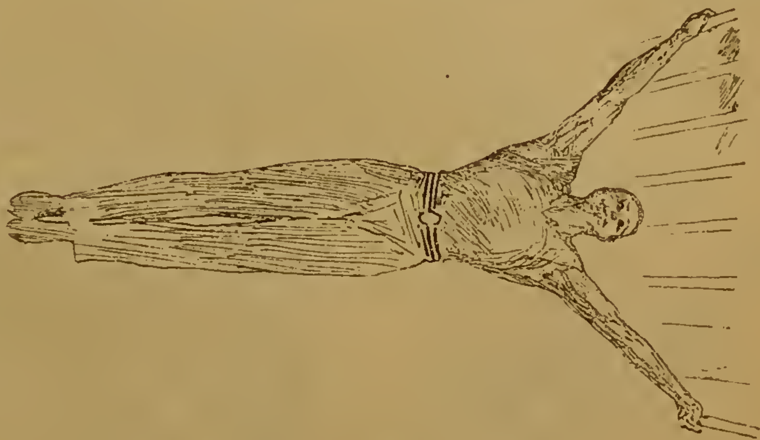


Fig. 42. Handfäst sideshållning. (Utliggning.)

89. *Sidfall. B. deln.* Denna rörelse utföres af hela afdelningen fritt på led. Kom.-ord: 1. *Venster (h.) sidfallande — ställ!* Om afdelningen står i höger flankställning göres venster om i första tempot; i andra läggas händerna i golfvet framför tåspetsarna; i tredje kastas benen bakåt och stupfall. utgst. intages; i fjerde tempot öfvertager venstra (h.) handen och fotens yttersida kroppstyngden, i det högra (v.) sidan vändes uppåt, med höften något uppskjuten. Höger (v.) höftfäste göres samtidigt (fig. 39). Sedan denna utgångsställning intagits, kommenderas: 2. *Bendelning — ett! två!* Verkställes i likhet med näst föregående moment. 3. *Byt om — ställ!* Helt om göres, i det först stupfallande och sedan höger (v.) sidfallande utgångsställning intages, efter enahanda grunder. 4. *Bendelning — ett! två!* 5. *Ställ — ning!* Tre tempo. I första intages stupfall. utgst., i andra ryckas fötterna under kroppen intill händerna och i tredje tempot rätas kroppen upp i grundställning.



Fig. 43 a. Hjulning, 1:sta momentet: Första handen i marken.

90. *Halfstr. sidfall. B. deln.* Kom.-ord, utgångsställning och rörelse alldeles lika med föregående moment, med den skilnad att högra (v.) armen sträckes upp i utgångsställningen (fig 39).

91. *Str. sidmothalfst. sidböjn.* Afdelningen uppställes med ryggen mot en ribbstolsvägg. Kom.-ord: 1. *Ett steg framåt — marsch!* 2. *Venster (h.) — om!* 3. *Venster (h.) fot — fast!* Venstra (h.) foten fästes med tåspetsen uppåt mellan ett par ribbor, lägre än höfthöjd; benet rakt. 4. *Armar uppåt — sträck!* 5. *Till höger (v.) — böj!* Öfverlifvet böjes så långt att öfre sidan kommer i öfre benets förlängning. 6. *Uppåt — sträck!* 7. *Ställning!* 8. *Helt — om!* 9. *Höger (v.) fot — fast!* o. s. v. (fig. 40).

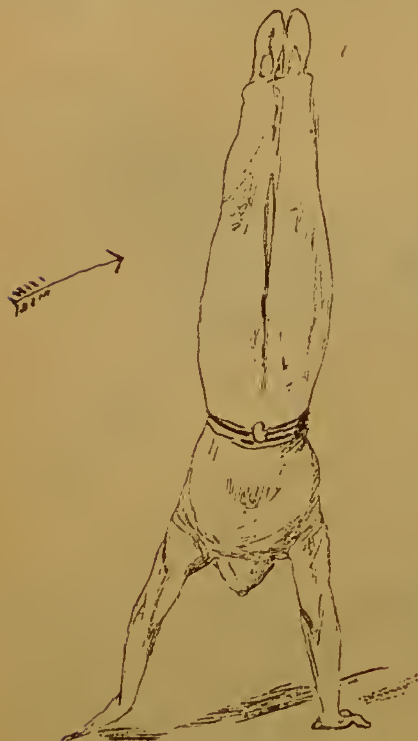


Fig. 43 b. Hjulning, 2:dra momentet: Båda händerna i marken och fötterna sammanslagna.

92. *Sid. motkorshalfst. B. deln.* Afdelningen uppställes med ryggen mot en ribbstolsvägg. Kom.-ord: 1. *Ett steg framåt — marsch!* 2. *Venster (h.) — om!* 3. *Armar uppåt — sträck!* 4. *Till venster (h.) — böj! Fatta!* Öfverlifvet böjes till venster (h.) så långt att båda händerna kunna fatta ribborna, den undre handen lägre än höften, båda armarna sträckta, i synnerhet den undre. Yttre benet föres samtidigt utåt så högt som möjligt. Händerna vända såsom vid rörelsen i mom. 88 (fig. 41). 5. *Bendelning — ett! två!* På »ett!» föres öfre benet ned intill det stående, utan att detta böjes; på »två!» föres det åter upp så högt som möjligt. 6. *Uppåt — sträck!* Händerna släppa fattningen och kroppen reses. 7. *Helt — om!* 8. *Till höger (v.) — böj! Fatta!* o. s. v.

93. ***Handf. Sideshålln.*** eller ***utliggning***, som denna rörelse mera traditionelt kallas. Den kan utföras ledvis vid en ribbstol, hvarvid andra ledet vid inlärandet kan stödja och hjelpa första, och tvärt om. Utgångsställning intages i full öfverensstämmelse med föregående rörelse.



Fig. 43 c. Hjulning, 3:dje momentet: Sista handen i marken.

Utliggningen kan och bör i början föregås af bendelning, som är inledning dertill. Kom.-ord. *Ligg — ut!* Det undre benet föres upp till det öfre och den vågräta hållningen intages (fig. 42). Denna rörelse öfvas lättare för

individen på en pinnstolpe, hvarvid kroppen vid händernas fattning kan böjas något framåt och fart kan tagas med yttre benet. Genom att härvid kasta upp kroppen med benen öfver det vågräta läget och något böja öfre armen underlättas utliggningen betydligt. Man kan sedan sänka kroppen så nära vågplanet man förmår och räta ut öfre armen (fig. 42). Den starkt utvecklade gymnasten drager sig upp, utan fart, efter att hafva fattat med händerna, till vågrät ställning och deröfver. Det vanliga felet att vända magen uppåt skall motarbetas.

94. *Str. grenst. hjuln.* Denna rörelse består i att fötterna beskrifva en halfcirkel i luften, under det att kroppen uppbäres af händerna. Den öfvas lika mycket åt båda sidor. Den kan efter mera öfning utföras på led af en hel afdelning. Då den inöfvas, kan man tillåta en lindrig böjning framåt, hvarvid den hand, åt hvilkens sida hjulet skall slås, äfven kan hållas lägre; sedermera öfvergår man till str. gr. st. utgst. Utförandet, sedan man gjort fötter till sida och armar uppåt sträck, är följande: Först göres en lindrig sidböjning åt motsatta sidan, hvaråt hjulningen skall ske, för att erhålla bättre fart, åt höger (v.), om man skall hjula åt venster (h.), så kastas öfverlifvet starkt åt venster (h.), i det först högra (v.) och sedan venstra (h.) foten gifver en afstöt mot marken; derpå sättes först venstra (h.) och så högra (v.) handen i golfvet på ett afstånd något öfver axelbredden; armarna, som efter hvarandra uppbära kroppstyngden, skola vara sträckta. Samtidigt härmed kastas benen raka i vädret, rätt åt sidan, i första momentet skiljda åt (fig. 43 a); men då kroppen är lodrät, slås fötterna tillsammans (fig. 43 b), hvarvid högra (v.) benet skiljer sig från det venstra och högra handen öfvertager kroppstyngden (fig. 43 c); en stark sidböjning göres, hvarpå nedsprånget sker, först på höger (v.) och sedan på venster (h.) fot och kroppen reses upp med sträckta armar till str. gr. st. utgst.



Fig. 44. Sträckstående spännböjning.

Om hjulning utföres på led, kommenderas, sedan indelning till två blifvit gjord: 1. *Fötter till sida, armar uppåt — sträck!* 2. *Ettorna venster, tvåorna höger — kör!* 3. *Andra sidan — kör! Detsamma — ett! två!* o. s. v. Den blifver sålunda vexelsidig. Den kan äfven för nöjes skull utföras enskildt i flera upprepade hjul åt samma sida. Härvid böra ej fötterna sammanslås, utan fötter och armar, skiljda åt, bilda liksom ekrarne i ett hjul, hvilket är den egentliga formen i folklifvet och som gifvit rörelsen dess namn.

Spännböjningar.

Som namnet angifver hafva dessa rörelser till syfte en spänning öfver hela kroppen från fötterna upp till händerna. Spännböjningar, rätt utförda, äro bland de bästa och vackraste rörelser som finnas. Styrkan i rörelsen ökas i mån af fötternas afstånd från ribbstolen eller stödet och böjningens djup. Endast de starkare formerna af spännböjningar upptagas här.

95. *Str. st. spännböjn.* Ställning med ryggen intill ribbstolen intages. Kom.-ord:. 1. *Ett halft steg framåt — marsch!* 2. *Armar uppåt — sträck! Bakåt —*

böj! Armarna föras så långt bakåt som möjligt, i det öfverlifvet under fällning böjes bakåt, tills pekfingrarna träffa en ribba. 3. *Uppåt sträck!* Öfverlifvet reses långsamt upp. Af största vigt vid alla spännböjningar är, att hufvudet icke faller ned mot bröstet utan befinner sig i öfverlifvets förlängning, med hakan indragen (fig. 44). Afståndet från ribbstolen kan efter några öfningar ytterligare ökas, dock ej öfver en armslängd. Denna spännböjning kan betraktas såsom en inledning till de följande spännböjningarna.



Fig. 45. Spännböjande tåhäfning.

96. **Spännböj. tåhäfn.** Ställning med ryggen intill ribbstolen intages. Kom.-ord: 1. *Ett steg framåt — marsch!* Detta motsvarar ungefär armens längd. Tre fotlängder är det normala afståndet från stödet. 2. *Armar uppåt — sträck!* 3. *Bakåt — böj!* 4. *Fatta!* då pekfingrarna träffa ribban. Fattningen göres underifrån. 5. *På tå — häf!* 6. *Nedåt — sänk!* Eller om tåhäfningen skall göras hastigt: *Tåhäfning — ett! — två!* 7. *Uppåt — sträck!* Armarna och knäna hållas sträckta under tåhäfningen (fig. 45). Bakåtböjningen kan småningom ökas, tills öfverlifvet kommer i vågrät ställning, men ej längre.

97. **Grenspännböj. tåhäfn.** Lika med föregående, blott med den skilnad att andra kom.-ordet blifver: *Fötter till sida, och armar uppåt — sträck!*

98. **Spännböj. 2 A. böjn.** Ställning intill ribbstolen som vid föregående. Kom.-ord: 1. *Ett stort steg framåt — marsch!* 2. *Armar uppåt — sträck!* 3. *Bakåt — böj!* 4. *Fatta!* Bakåtböjningen göres så stark, att öfverlifvet kommer i vågrät ställning, den kan äfven göras starkare. 5. *Armar — böj!* 6. *Sträck!* 7. *Uppåt — sträck!* Armarna böjas och sträckas långsamt; vid mera öfning kan sträckningen göras hastigt. Armböjningen verkställes med armbågarna utåt, utan att öfverlifvet får sjunka. Knäna böra, om ej öfverlifvet böjes under vågplanet, hållas raka.



Fig. 46. Grenspännböjande handgång. Hvalfstående utgångsställning.

99. **Grenspännböj. 2 A. böjn.** Lika med föregående, blott med den skilnad, att andra kom.-ordet blifver: *Fötter till sida och armar uppåt — sträck!*

100. **Spännböj. handgång.** Ställning intill ribbstolen. Kom.-ord. 1. *Ett steg framåt — marsch!* 2. *Armar uppåt — sträck!* 3. *Bakåt — böj!* 4. *Fatta!* 5. *Handgång nedåt — ett! två!* o. s. v. venster hand flyttas

till nästa ribba, derefter höger till samma ribba, så höger en ribba ned och venster till samma o. s. v. 6. *Handgång uppåt — ett! två!* o. s. v. Händerna flyttas omvexlande uppåt efter samma grunder som nedåt, tills utgångsställningen i bakåtböjning återtagits. 7. *Uppåt — sträck!* Denna handgång är inledning till nästföljande, som göres ända ned till golfvet.

101. ***Grenspännböj. handgång till hvalfst.*** Ställning intill ribbstolen. Kom.-ord: 1. *Ett steg stort framåt — marsch!* 2. *Fötter till sida och armar uppåt — sträck!* 3. *Bakåt — böj!* 4. *Fatta!* 5. *Handgång nedåt — kör!* Händerna flyttas härvid förbi hvarandra från ribba till ribba, tills de nå golfvet. 6. *Handgång uppåt — kör!* Händerna flyttas uppåt efter samma grunder som nedåt, tills utgångsställningen återtagits. 7. *Uppåt — sträck!* Efter längre öfning, kan flyttning göras samtidigt med båda händerna, från ribba till ribba, då det kommenderas: 5. *Samtidig handgång nedåt — kör!* 6. *Uppåt — kör!* (fig. 46).

102. ***Spännböjningar*** kunna äfven utföras ***på led af en hel afdelning med stöd af kamraterna.*** Detta gäller förnämligast mom. 95, 96 och 97. Härvid kommenderas först: *Andra rotar — betäck!* då tvåorna således komma bakom ettorna, hvilka först utföra rörelsen, under det att tvåorna gifva stöd. Detta gifves vid ettornas bakåtböjning på kom.-ordet: *Stöd — ställ!* då tvåorna upplyfta armarna och framflytta venster fot samt fatta ettornas händer med tumgreppet. I öfrigt samma kommandoord. Då tvåorna skola utföra rörelsen, kommenderas: *Helt — om!* och derefter samma sak (fig. 47).



Fig. 47. Grenspännböjande tåhäfning med lefvande stöd.

Flera *andra spännböjningar*, såsom 103. ***Spännböj. vex. kn. uppböjn;*** 104. ***Spännböj. kn. uppböjn. och strn;*** 105. ***Spännböj. B. uppböjn. och tåhäfn.*** finnas. Kom.-ord för 103, sedan utgångsställning intagits: 1. *Venster (h.) knä uppåt — böj!* 2. *Fötter byt om — ställ! två!* o. s. v.; för 104 sedan utgångsställning intagits: 1. *Venster (h.) knä uppåt — böj!* 2. *Knä — sträck! Böj!* 3. *Fötter byt om — ställ! två!* o. s. v.; för 105 sedan utgångsställning intagits: 1. *Venster (h.) ben uppåt — böj!* 2. *På tå — häf! sänk! Detsamma — ett! två!* o. s. v. Dessa spännböjningar äro svårare att utföra med vacker form, hvadan de icke, då de andra kunna fylla behofvet, böra förekomma vid frivillig gymnastik, så framt icke alla deltagare vilja fullt tillgodose fordran på riktig form.

Afslutnings- och andningsrörelser.

Dessa hafva till syfte att efter de häftigare rörelserna, såsom språng m. fl., verka lugnande på andningen och hjertverksamheten, så att dessa funktioner må vara så normala som möjligt vid en gymnastiklektions afslutande. De utföras derföre i en lugn rytm, vanligen i öfverensstämmelse med respirationen, i slutet af dagens öfningar. Afslutningsrörelserna bestå hufvudsakligast i armrörelser, som kunna förenas med andra rörelser, mestadels benrörelser.

De flesta af dessa rörelser äro redan upptagne och beskrifne hvar för sig i kapitlen om arm- och benrörelser; men för att lemna en redigare öfversigt sammanföras de här på ett ställe.

106. *Famnst. 2 A. Slagn.* Se mom. 43. Kap. armrörelser.

107. *St. 2 A. lyftn. utåt — uppåt.* Se mom. 44. Kap. armrörelser.

108. *St. 2 A. lyftn. framåt-uppåt och utåt-nedåtsänkning.* Se mom. 45. Kap. armrörelser.

Armslagning kan dessutom utföras i flera utgångsställningar såsom:

109. *Famn bågst. 2 A. slagn.* Kom.-ord: 1. *Armar framför — böj!* 2. *Bakåt — böj!* 3. *Utåt — sträck!* 4. *Böj!* 5. *Sträck!* o. s. v. 6. *Uppåt — sträck!* 7. *Ställning!*

110. *Famn. båg gångst. (b) 2 A. slagn.* Kom.-ord: 1. *Armar framför böj och venster (h.) fot framåt — ställ!* 2. *Bakåt böj! Armslagning — ett! två!* 3. *Uppåt — sträck!* 4. *Fötter byt om — ställ!* o. s. v.

111. *Famngående 2 A. slagn.* Kom.-ord: 1. *Med armslagning, framåt — marsch!* 2. *Afdelning — halt!* Armframböjningen göres vid första steget och utåtställningen vid tredje; vid det andra blifver mellantempo. Sålunda fortgår rörelsen, med armböjningen i första och armslagningen i tredje tempot.

112. *St. 2 A. lyftn. utåt — uppåt med tåhäfn. o. 2 kn. böjn.* Kom.-ord: *Armlyftning utåt-uppåt med knäböjning — kör!* 4 Tempo. I första tempot göres tåhäfning och armutåtlyftning; i andra göres knäböjning och armuppåtlyftning; i tredje knästräckning och armutåtsänkning; i fjerde tempot göres nedsänkning på hälarne och armnedåtsänkning. Vid inöfvandet utföres denna rörelse långsamt efter ledarens räkning: *ett! två! tre! fyra!* Så väl med som utan räkning kan den, då färdighet vunnits, utföras i *fyra hastiga tempo.*

113. *St. 2 A. lyftn. framåt-uppåt m. sidovridn.* Kom.-ord: *Armlyftning framåt-uppåt med vridning, venster (höger) — lyft!* Under det att armarna lyftas framåt — uppåt, vrides öfverlifvet åt venster (h.); vridningen bör föregå armlyftningen eller sammanfalla med dess första början. Under nedsänkningen utåt-nedåt, vrides öfverlifvet framåt.

114. *Famn utfallst. (b) 2 A. slagn.* Kom.-ord: 1. *Venster (h.) fot helt framåt (bakåt) och armar utåt — sträck!* Utföres i öfverensstämmelse med mom. 53. Kap. »Bålrörelser för baksidan» (fig. 19). Sedan denna utgångsställning intagits, kommenderas: 2. *Armslagning — ett! två!* 3. *Byt om — ställ!* Vid ombytet göres armframförböjning i första och utåtsträckning i andra tempot. 4. *Armslagning — ett! två!* 5. *Ställning!*

115. *Famn vändutfallst. (a) 2 A. slagn.* Kom.-ord: 1. *Med vridning och armslagning, venster (h.) — fallut!* Utföres i öfverensstämmelse med mom. 52. Kap. »Bålrörelser för baksidan». Vridning åt den främre foten iakttages vid armframförböjningen. Sedan denna utgångsställning intagits, kommenderas: 2. *Armslagning — ett! två!* o. s. v. 3. 4. 5. kommenderas och utföres i öfverensstämmelse med näst föregående rörelse.

Här torde anmärkas att hvarje ny utgångsställning, som kommer i bruk, skall öfvas särskildt, utan tillsats af rörelse, ända tills sjelfva utgångsställningen utföres nöjaktigt, d. v. s. utan för stora fel. Vid upprepandet af samma rörelse, kan utgångsställningen intagas på kom.-ordet: *Utgångsställning — ställ!*

Balansrörelser på redskap.

Balansrörelserna utföras dels på stället utan redskap, dels på redskap. De förra äro delvis redan upptagna i kap. om bålrörelser för framsidan mom. 60—64 och kunna till en viss grad betraktas såsom inledningsrörelser till de senare, i synnerhet mom. 60. Dessa utföras af en hel afdelning på stället efter kommando och kunna således anses tillhöra den fristående gymnastiken, under det att balansrörelser på redskap, hvilka i högre grad taga

förmågan att hålla jemnvigten i anspråk, fordra mera frihet hos individen, som härvid mera bör lemnas åt sig sjelf.

Det redskap, som användes för balansöfningar, är bommen, och den hufvudsakliga rörelsen är balansgång i olika former. Som denna öfning, i händelse af fall, kan förorsaka skador, bör den först utföras med lågt stäld bom, t. ex. knähöjd, tills eleven vunnit säkerhet, hvarefter redskapet efter hand kan höjas till manshöjd. I början kan ett par kamrater, en på hvardera sidan, följa med för att gifva stöd, om så skulle behöfvas.

Balansgång är en förträfflig öfning, som gifver ökadt herravälde öfver kroppen och är såsom rörelse mycket allsidig.

116. *Gångst. balansgång framåt (bakåt) med eftersteg.* Man ställer sig på en bom i gångställning med ena foten omkring en fotlängd framför den andra, tåspetsarne utåtvända och kroppstyngden på båda fötternas fotblad. Man kan också vända fötterna rätt fram och låta hela foten stödja mot bommen; det förra sättet är dock det riktigaste och smidigaste. Att deremot endast gå på hålfoten är ett fel, som gör balansgången osäker, stel och ful. Förflyttningen tillgår sålunda: Den främre (bakre) foten flyttas ett kort steg rätt framåt (bakåt), hvarpå den andra foten flyttas efter, så att alltid samma fot är främst. Knäna få ej vara stela, utan lindrigt böjda, eller fjedrade; hufvudet väl uppburet, blicken riktad rätt fram. Det är ett fel att se ned på fötterna. Armarna böra ej från början hållas ut; det är bättre att låta dem hänga fritt ned, färdiga att användas vid minsta vackling såsom motvigter att återtaga jemnvigten. Äfven böjningar med kroppen äro lämpliga för jemnvigtens återvinnande; men dessa hjelprörelser skola utföras lugnt och mjukt. Skulle jemnvigten helt och hållet förloras, så att man ej kan hålla sig qvar på redskapet, göres ett nedsprång på sidan om detsamma, förutsatt att det är lågt, hvilket det alltid vid denna första öfning bör vara; skulle det vara öfver brösthöjd, skall eleven veta att fatta med händerna på bommen vid nedsprånget, hvilket, såsom afslutning efter hvarje balansgång, skall göras till föremål för särskild öfning. Då bommen är låg, göres alltid ett fritt djupsprång efter slutad balansgång. Detta tillhör dock först en mera framskriden öfning. Då i denna öfning alltid samma fot är främst, bör den vexla med olika utgångsställning. Balansgång bakåt bör ej ega rum förr än efter längre öfning. Det gäller då att ha mera känsel i fötterna.



Fig. 48. Balansgång framåt.

117. *Balansgång framåt (bakåt).* Öfvad i likhet med föregående, blott med den skilnad, att fötterna här flyttas förbi hvarandra, såsom vid vanlig gång.

Här ökas höjden så småningom till manshöjd. Denna rörelse utgör den egentliga balansöfningen, som således hufvudsakligast bör drifvas (fig. 48).

118. *Balansgång med vändning.* Lika med föregående, dock så att midt på bommen göres helomvändning på båda fotbladen, hvarefter balansgången fortsättes antingen framåt eller bakåt; i senare fallet uppstår en sammanslagning af öfningen framåt och bakåt. Denna balansgång bör ej gerna öfvas på större höjd än benens längd.



Fig. 49 a. Hög ridsittande öfvergång till balansgång, 1:sta momentet.

119. *Balansgång med mötning.* Ehuru denna art af balansgång ej har någon praktisk tillämpning, är den dock en god, t. o m. ganska svår öfning. Det gäller här för två som mötas att gå förbi hvarandra på bommen, hvilket tillgår sålunda: De mötande framsätta högra (v.) fötterna något utåtvända med insidan mot hvarandra samt fatta hvarandra med ett löst tag i axeln och höften, hvarpå de samtidigt göra helomvändning på främre foten och flytta den bakre förbi på andra sidan. Om jemnvigten förloras, skola de genast släppa taget för att ej rycka ned hvarandra. De stå nu fortfarande vända mot hvarandra fast på ombytta sidor och med ryggen åt den sida hvaråt de skola gå, hvarföre de göra ny helomvändning hvar för sig och fortsätta gången framåt, bommen ut. Sjelfva mötningen eller rättare vändningen bör först inläras på golfvet.

120. *Balansgång från olika, svårare utgångsställningar.* Balansgången kan förenas med åtskilliga andra öfningar. Om bommen är hög, kan öfvergången till balansgång göras genom att först intaga a) *ridsittande utgångsställning* (fig. 49 a) och derifrån öfvergå till balansgång. Den utföres sålunda: Man ställer sig under bommen, intager våghäng. utgst. samt genom äntringsslag sitter upp ridsittande ställning. Genom att i denna ställning anlägga händerna på bommen strax framför benen och hvila på händerna, under det att benen kastas bakåt och kroppen lyftes uppåt, kunna fötterna bringas upp på bommen (fig. 49 b). Händerna släppa nu sitt tag, hvarefter man med nödig försigtighet reser sig upp till balansgång. Då denna utförts, kan ett fritt djupsprång göras, hvarvid matta kan användas till förekommande af ömhet under fötterna. Då bommen är på höfthöjd och derunder, kan utgångsställning till balansgång intagas genom *fritt uppsprång på bommen*, utan att händerna få taga stöd. Detta tillgår sålunda: Man ställer sig tvärs för ena ändan af bommen och gör ett fritt språng upp på bommen till tvärstående ställning, och då kroppen kommit i jemnvigt, göres vändning åt bommens längdriktning, hvarpå olika slag af balansgång

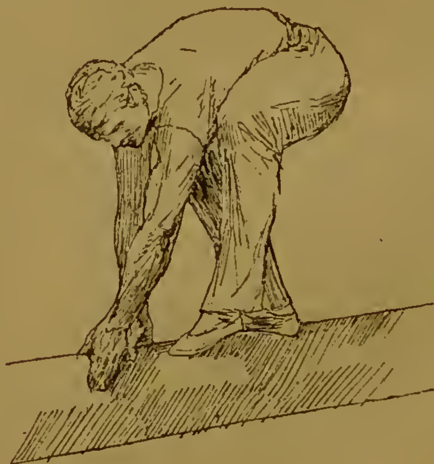


Fig. 49 b. Öfvergång till balansgång från ridsittande utgångsställning, 2:dra momentet.

kunna öfvas. Nedspränget kan för omvexlings skull göras från tvärsittande ställning, genom att föra af med båda händerna (se kap. om djupsprång).

Häfrörelser.

Dessa rörelser böra hafva sådan form att de hufvudsakligast verka till bröstets vidgande. Sådant bör förhållandet äfven vara vid äntringarne, då benen deltaga i arbetet, och vid en del af de öfriga häfrörelserna komma äfven en hel del af bålens muskler i verksamhet. Häfrörelserna kunna således vara af ganska vexlande art, hvadan en skarp indelning i slägter och ordningsföljd är vansklig och torde ej heller här vara nödvändig, utan har nedanstående enkla indelning i äntringar, slingringar, armhäfningar och armgång



Fig. 50. *Våghängande slagäntring.*



Fig. 51. *Lodhängande äntring.*

ansetts vara till fyllest, då rörelsebeskrifningen här blir hufvudsak. De svaga och enkla häfrörelser, som tillhöra den yngre skolungdomen och nybörjare i gymnastik, upptagas antingen alls icke eller endast omnämnas.

Äntringar.

Kännetecknande för alla slag af äntringar är att benen äfven hjelpa till vid förflyttningen. Äntringar äro således ej oblandadt häfrörelser, enär icke blott arm-, bröst- och rygg- utan äfven buk- och benmusklerna dervid sättas i verksamhet.

121. *Våghäng. slagäntring på bom eller våglina.* Uppställning under en bom eller våglina, med ryggen åt det håll han skall förflytta sig. På kom.-ordet *opp!* intages först utgångsställning, hvilken för nybörjare särskildt bör öfvas. Båda händerna fatta redskapet med axelbredden mellan hän-

derna och, i det kroppen med armarnas hjelp lyftes upp, omfattar det ena benet redskapet, medelst stark böjning i höft- och knäled, medan det andra, helt sträckt, föres utåt—nedåt. Kroppen hålles midt under redskapet med bröstet och hufvudet uppburet. Om venstra (h.) knävecket omfattar redskapet, skall venstra (h.) handen vara närmast detta (fig. 50). Slagäntringen utföres sålunda: Det fria benet kastas ofvanför det andra öfver redskapet, som omfattas af detta, under det att det andra släpper tag och kastas, helt sträckt utåt—nedåt; samtidigt eller omedelbart härpå flyttas den undre handen ofvanför den andra o. s. v. Rörelsen fortgår sålunda med hufvudet före. Slagäntringen bör hafva pendelrörelsens natur, hvadan det ena slaget genast går öfver i det andra och rörelsen sålunda oafbrutet fortgår. Genom att gifva den en sådan karakter blifver rörelsen smidigare och vackrare samt mindre ansträngande. Om hufvudet härvid flyttas på ömse sidor om redskapet för hvarje slag och öfverlifvet sättes i en obetydlig svängning, framträder pendelrörelsen tydligare. Den andra, strängare karakteren, är att hålla bålen och hufvudet hela tiden midt under redskapet och endast låta armar och ben gå; benen böra då ej heller föras så mycket utåt, utan mera nedåt. Denna form försvårar rörelsen.



Fig. 52. Lodhängande flyttning (»resa») på lodlinor.

På kom.-ordet *Tillbaka!* utföres rörelsen på samma sätt, med den skilnad, att rörelsen nu går i riktning åt fötterna, och att benen kastas förbi hvarandra i denna riktning, under det att händerna följa motsvarande bens flyttning nedåt.

Genom att vid båglinans fäste i taket eller på annat ställe å våglinan sätta en lodlina i förbindelse med denna, kan slagäntring öfvas af en hel afdelning i ström, genom att man efter man flyttar öfver från våglinan till lodlinan och går ned på denna. Härigenom uppstår dock den olägenheten att äntringen endast utföres uppåt, ifall man ej iakttager att omvexlande öfva äntring uppåt på lodlinan och derifrån slagäntring utför på båglinan, hvilket bör göras. Vid förflyttningen till båglinan flyttas först den ena handen, så båda fötterna och sist andra handen såsom vid »resa» (fig. 52).

122. ***Stupvåghäng. slagäntring.*** Utföres efter samma grunder som föregående, med den skilnad att hufvudet är lägre än fötterna samt att rörelsen uppåt går med fötterna före och nedåt med hufvudet före.

123. ***Lodhäng. äntring på linor (stänger).*** Uppställning bakom en lina (stång). På kom.-ordet *opp!* fatta båda händerna så högt upp på linan (stången) som möjligt, hvarpå kroppen, genom armarnas böjning, upplyftes och knäna uppböjas; fötterna omfatta nu linan (stången), den ena med vristen bakom och den andra med hälen framför samt klämma till så att de ej glida (fig. 51); derpå flyttas händerna vexelvis förbi hvarandra, hvarunder benen sträckas, tills kroppen blifver fullt rak; härpå upplyftes kroppen ånyo, genom armarnas böjning, knäna uppböjas och fötterna fatta nytt tag. För den liksidiga

utbildningens skull må man bestämma, att fötternas fattning skall vexla för hvarje tag, d. v. s. att hvartannat tag är venster och hvartannat höger fot främst, hvarjemte händernas flyttning efter samma grunder vexlar, så att höger och venster äro omvexlande öfverst, hvarvid den understa flyttas efter intill den öfversta för hvarje tag. *Stopp!* kommenderas och den äntrande stannar, så vida han icke skall gå upp i taket. *Tillbaka!* På detta kommando behålla fötterna sitt tag, dock ej hårdare, än att de kunna glida utefter linan (stången), på samma gång som händerna flyttas vexelvis förbi hvarandra med långa tag. Sätet skjutes ut så mycket, att redskapet kommer mellan knäna. Då större armstyrka vunnits, kan nedgången göras endast på armarna; fötterna hållas då bakom linan, med klackarna tillsammans och linan mellan tåspetsarna.


Fig. 53. Motgående lodrät vexel klifgång på repstege (lejdare).


Fig. 54. Stuphängande krängning på lodlina.

124. **Lodhäng. flyttning (»resa») på linor (stänger).** Denna öfning är af praktisk betydelse, ty på dess principer grunda sig de flesta flyttningar från ett redskap till ett annat. Flyttningen kan göras antingen vågrätt, eller med stigning snedt uppåt för hvarje flyttning; detta senare bör vara den egentliga öfningen, så snart färdighet vunnits. Uppställning bakom den yttersta linan (stången), hvilken på kom.-ordet *Opp!* fattas med händer och fötter såsom vid vanlig linäntring. Skall flyttningen ske vågrätt, äntrar man först upp på halfva linan, skall den ske med stigning, äntrar man upp blott ett tag. Flyttningen snedt uppåt tillgår sålunda: Den hand, som är närmast nästa lina (stång), fattar om denna så mycket högre än den andra som möjligt, båda benen föras derpå öfver till nästa lina (stång) (fig. 52), hvarunder kroppen uppbäres af armarna och sist flyttas den andra handen efter. På så vis fortgår flyttningen till sista linan (stången), på hvilken nedgång göres. Denna rörelse bör ske i ström, efter någon öfning, så att nästa man följer efter, så snart han har plats. Flyttningen skall öfvas omvexlande med höger och venster hand före.

125. **Motgående lodrät vex. klifgång på repstege lejdare).** Uppställning midt för lejdaren. Kom.-ord: *Opp!* Venster hand fattar om lejdarens venstra lina, så högt opp som möjligt, höger (v.) fot sättes på nedersta pinnen. Sedan denna utgångsställning intagits, verkställes äntringen

sålunda: Man stiger på höger (v.) fot och benet sträckes, hvarvid höger (v.) hand fattar så högt som möjligt, derefter flyttas venster (h.) fot, venster (h.) hand, höger (v.) fot o. s. v., så att alltid motsatt hand och fot är öfverst (fig. 53.) *Tillbaka!* Äntringen nedåt verkställes på motsvarande sätt.

Om flera lejdare finnas bredvid hvarandra, kan öfningen verkställas i ström, hvarvid deltagarne, fördelade på lika många afdelningar, som halfva antalet lejdare, uppställas i flankställning på ett led bakom hvarannan lejdare



Fig. 55. Stuphängande nedgång på lodlina.



Fig. 56 a. Stup våghängande dubbel omslagsäntring, 1:sta momentet.

samt äntra upp på den ena, flytta öfver till nästa enligt reglerna för flyttning samt gå ned. Sålunda kunna två à tre äntrande vara samtidigt uppe på samma lejdare.

Motgående lodrät vex. klifgång kan äfven utföras på *vanlig stege* eller på en *ribbvägg*, efter samma grunder som på lejdare, dock med skilnad att händerna fatta i pinnarna (ribborna) med öfvertag, i st. f. på sidorna. Äntringen på stege kan vara vexlande, antingen på lodhängande eller lutande och i senare fallet kan äntringen utföras antingen på undersidan eller öfversidan. Allt eftersom äntringen utföres på en lutande steges öfversida, eller på en lodhän-

gande, eller på en lutande steges undersida, blifver den svårare och mera ansträngande.

126. *Stuphäng. krängning.* Denna är en mindre vacker, men rätt svår och ansträngande rörelse. Den utföres som vanlig äntring, med den skilnad, att hufvudet är ned och fötterna uppåt. Uppställning på sidan om linan; på kom.-ordet *Opp!* fatta båda händerna linan (stången) så högt de nå; kroppen upplyftes med armarnas hjelp på sidan om linan och vändes så, att fötterna komma uppåt; dessa fatta linan såsom vid vanlig äntring. Sedan denna utgångsställning intagits, börjas krängningen genom armarnas kraftiga böjning, hvarigenom kroppen lyftes och fötterna glida upp längs linan, hvarefter de knipa till, medan händerna flyttas upp för nytt tag (fig. 54). *Stopp!* kommenderas på lagom höjd och den äntrande stannar. *Tillbaka!* Händerna flyttas om och vändas samt fatta med något böjda armar nedanför hufvudet och liksom stötta under kroppen, hvarvid linan, från att hafva varit i ena sidan, hålles midt framför ansigtet. Vid händernas omflyttning, skall den hand, på hvars sida linan ligger, d. v. s. den undre handen, flyttas först, hvarefter den andra, som med fötternas hjelp uppburit kroppen, flyttas (fig. 55). Sedan denna omflyttning egt rum, gifva händer och fötter efter så mycket som behöfs för en sakta glidning nedåt. *Stopp!* kommenderas, för att förhindra en stöt i golfvet, på lagom afstånd derifrån. *Ned!* På detta kommando släppa fötterna sin fattning och kroppen sänkes ned. Vid inöfvandet kunna händerna flyttas vexelvis förbi hvarandra i st. f. att glida, ehuru flyttningen af händerna är lika svår som glidningen.



Fig. 56 b. Stupvåghängande dubbel omslagsäntring, 2:dra och 3:dje momentet.

127. *Lodhäng. äntring med stupvändning för nedgång, på linor.* Kom.-ord: *Opp!* Vanlig äntring. *Stopp!* På lagom höjd. *På hufvudet tillbaka!* Först intages stuphäng. utgst. såsom ofvan, sedan flyttas händerna för nedgång, hvilken verkställes såsom ofvan (fig. 55). I början öfvas denna rörelse från liten höjd. Efter mera öfning och med starkt folk kan nedgången göras genom att händerna släppa tag och endast fötterna, med benens tillhjelp, uppbära kroppen (fig. 55).

128. *Stupvåghäng. enkel omslagsäntring (»volta»), på båglina.* Kom.-ord: *Opp!* Båda händerna fatta på samma sida om båglinan och det ben, som motsvarar öfra handen, kastas öfver båglinan, ofvanför händerna. Fattningen vid enkel omslagsäntring kan äfven vara den vanliga med en hand på hvardera sidan. Omslagsäntringen utföres sålunda: Den hand, som är närmast det fästa benet, flyttas förbi detta och fattar linan med undertag ofvanför knävecket; den andra handen fattar ofvanför denna, likaledes med undertag, hvarefter benet medelst en liten knyck släpper sin fattning med knävecket och kroppen föres med armarnas hjelp i en båge uppåt under linan, som nu omfattas af det förutvarande fria benets knäveck, hvarvid det andra blifver fritt och sträckes utåt-nedåt o. s. v.

Tillbaka! Nedgången göres antingen med 2 A. gång eller med stupvåghäng. slagäntr. enligt mom. 122.

129. *Stupvåghäng. dubbel omslagsäntring.* Utföres i likhet med föregående, dock så att båda benen omfatta linan samtidigt och en nedsänkning af kroppen till raka armar göres för hvarje omslag (fig. 56 a och b). Denna nedsänkning kan äfven inläggas i den enkla omslagsäntringen, hvarigenom en god bukrörelse erhålles, i förening med en kraftig armhäfning.

Slingringar.

Ehuru detta slag af häfrörelser egentligen tillhör skolåldern och måhända mindre tilltalar idrottsmannen, böra de dock för fullständighetens skull något omnämnas äfven här. Såsom häfrörelser äro de visserligen



Fig. 57. Sittande korsslingring uppföre, framåt.

af svagare art, men de befordra smidighet, genom det moment af bålvridningar och böjningar som framtvingas af dessa rörelser.

130. *Sitt. vågslingr. framåt (med hufvudet före) och baklänges (med fötterna före).* Utföres i en vågrät stege, hvarvid äfven den vanliga tredubbla stegen kan begagnas. Den hand som är närmast hålet, till hvilket man skall slingra, flyttas, om rörelsen går framåt, först och fattar med undertag om det vågräta långstycket, derefter den andra med öfvertag i kors förbi och innanför närmaste hål, hvarefter kroppen drages ut genom det ena och in i det andra hålet. Går rörelsen baklänges, fatta händerna först i kors om det vågräta långstycket framför bröstet, hvarefter benen stickas före in i nästa hål och kroppen följer efter, derpå lossas händerna och fatta på nytt i kors om vågräta långstycket.

131. *Sitt. korsslingr. uppföre framåt (med hufvudet före), utföre baklänges (med fötterna före).* Utföres i en lodrät, tredubbel stege, om icke en vågrät tredubbel fins, i hvilket fall den bör föredragas. I den förra stegen kan blott två åt gången öfvas (parvis), i den senare går rörelsen i ström, således for-

tare. Här antages denna. Man sätter sig i nedersta hålet vid ena ändan af stegen. Händerna fatta såsom vid vågslingring, men snedt uppåt om vågräta långstycket närmast ofvanför, hvarefter kroppen drages med vridning och böjning snedt uppåt till närmaste hål ofvanför och till höger (v.) (fig. 57). Den slingrande sitter nu vänd åt motsatt håll mot vid utgångsställningen. På samma sätt slingras till närmaste hål ofvanför och till venster (h.). Derpå slingras två hål snedt nedåt med benen före, hvarvid händernas fattning är densamma som vid vågslingring baklänges. Derpå återigen två hål snedt uppåt o. s. v. tills man slingrat stegen ut. Båda sidor skola alltid öfvas lika mycket.

132. ***Sitt. korsslingr. framåt både uppföre och utföre*** (»***omslagsslingr.***»). Utföres i en vågrät tredubbel stege, uppföre i öfverensstämmelse med föregående, utföre sålunda: Under det att händerna bibehålla sin fattning om öfversta vågräta långstycket, skjutes sätet bakåt och kroppen sänkes rätt ned, tills den hvilar i knävecken, derpå flyttas först inre handen snedt ned och fattar om vågräta långstycket med undertag och yttre handen, som först fattat rätt öfver detsamma (fig. 58), följer nu efter med öfvertag, hvarpå kroppen med hufvudet före sänkes och drages in i hålet o. s. v.



Fig. 58. Sittande korsslingring framåt, både uppföre och utföre.

133. ***Sitt. lodslingr. uppåt och nedåt.*** Utföres i lodrät stege. Händerna fatta i kors såsom vid föregående slingringar i öfversta pinnen till hålet rätt öfver, hvarefter kroppen med armarne drages upp till sittande ställning i hålet ofvanför, under det kroppen lindrigt vrides och böjes. Vid nästa slingertag korsa händerna åt motsatt sida så, att vridningen sker omvexlande åt höger och venster, hvilket underlättas genom föreskriften att alltid hafva ansigtet vändt åt samma långstycke. Vid slingringen nedåt fatta händerna i kors, fötterna föras i hålet nedanför, kroppen sänkes, under vridning och böjning, tills den kommer i sittande ställning, hvarpå händerna släppa tag och fatta i kors på nytt o. s. v.

134. ***Sitt. spiralslingr. utom lodräta långstycket.*** Utföres på lodstege, i likhet med lodslingring, med den skilnad, att den alltid göres utomkring det yttre lodräta långstycket, hvarvid man vid slingringen uppåt måste resa sig något från sittande ställning, för att kunna fatta riktigt. Såsom ensidig rörelse bör den öfvas åt båda sidor lika mycket. För nedgåendet kan antingen samma väg tagas med fötterna före, eller också kan spiralstupslingr. göras enligt nästföljande moment.

135. ***Sitt. stupslingr. i spiral omkring lodräta långstycket.*** Förutom ofvanstående stupslingringar i förening med korsslingring, kunna äfven andra variationer förekomma. Bland de trefligare, utan att derför vara den bästa, är denna, som utföres på lodstege, sålunda: Sedan man äntrat eller

slingrat upp vändes, med hufvudet nedåt och benen uppåt, i det hål man sitter, hvarvid det ben, som är närmast det lodräta långstycke, kring hvilket slingringen skall göras, omslingrar detsamma ett halft hvarf och vristen sluter intill långstycket; det andra benet hålles fritt uppåt; under det detta verkställes, uppbäres kroppen af händerna, såsom synes af fig. 59. Undre handen släpper, så snart taget med benet är färdigt. Kroppen, med hufvudet och inre armen före, slingras om samma lodstycke och i samma spiralvridning som benet (fig. 60). Utgångsställningen är nu intagen och slingringen ut-



Fig. 59. Stupslingring i spiral omkring lodrätta långstycket. Händernas fattning vid vändningen.



Fig. 60. Stupslingring i spiral omkring lodräta långstycket.

föres i en jemn spiral, hvarvid den utsträckta armen liksom visar vägen. Den återhållande kraften, att det ej må gå för hastigt, är kroppens och benets friktion mot långstycket, hvilken friktion till en viss grad kan ökas eller minskas. Den fria armen kan i början hjelpa till att hålla tillbaka genom att för hvarje hvarf fatta i pinnen ofvanför. Som denna slingring verkar ensidigt, skall man iakttaga att vexla sidor.

Armhäfningar.

Dessa äro rena häfrörelser, hvarvid endast armarna utföra arbetet, under det att benen äro fria, med undantag af i de två första af nedanstående utgångsställningar.

136. ***Motfallhäng. 2 A. böjn.*** Utföres på sänkt bom, icke högre än brösthöjd, icke lägre än höfthöjd. Kan utföras af en hel afdelning samtidigt,

om tillräckligt med bommar finnas, hvarvid de båda leden ställa sig på hvar sin sida af bommen, i zigzag, vända mot hvarandra. Händerna anläggas med öfvertag och axelbredden emellan dem, så att de bilda en kedja. Kom.-ord: *Utgångsställning — ställ!* Kroppen kastas fram med fötterna före under bommen, fullkomligt utsträckt. Kroppstyngden uppbäres af de raka armarna, under det hälarna stödja mot marken; kroppen hålles rak, med bröstet framskjutet, hufvudet uppburet och hakan indragen (fig. 61). *Häf!* Utan att förändra kroppsställningen häfver man sig på armarna så högt som möjligt upp mot bommen, under det att armbågarna hållas väl utåt (fig. 62). *Sänk!* Kroppen sänkes igen till utgångsställningen. Häfningen upprepas ett par tre gånger eller fler. *Ställning!* Kroppen ryckes tillbaka, förnämligast med armarnas hjelp samt reses upp till stående ställning. Denna rörelse tillhör egentligen, liksom de svagare rörelserna i allmänhet, den yngre skoleåldern, men passar äfven för äldre, mindre öfvade och för dem som ej kunna taga starka häfrörelser.

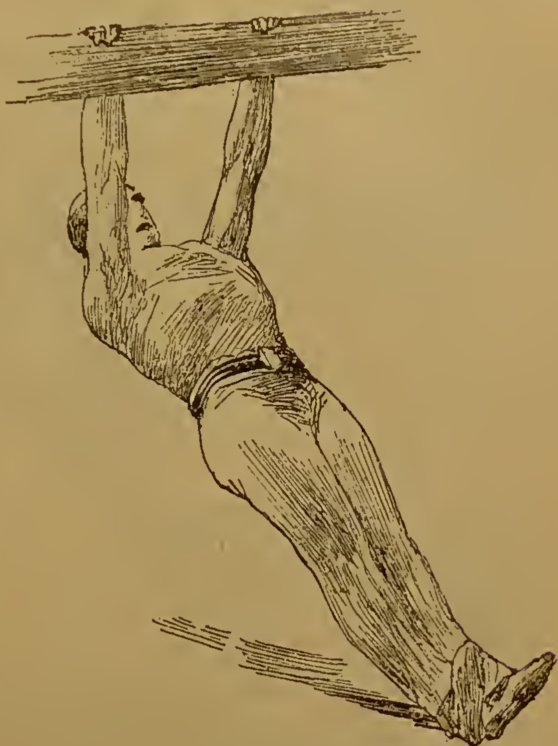


Fig. 61. Motfallhängande utgångsställning.

137. ***Motbåghäng. 2 A. böjn.*** Utföres på sänkt bom med samma uppställning och fattning som för fallhäng. Kom.-ord: *Utgångsställning — ställ!* I början flyttas fötterna helt långsamt, en och en, bakåt; vid mera öfning och stadga i kroppen, då bommen ej är för låg, kastas båda fötterna samtidigt bakåt så långt, att kroppen genom att sänka höfterna och svänga in korsryggen intager en bågformig ställning, under det att kroppstyngden uppbäres af armarna, som hållas raka, och hvilar på tåspetsarne, som hållas rätt i marken, alltså något uppböjda (fig. 63). *Häf!* (fig. 64). *Sänk!* Utföres lika med föregående. *Ställning!* Fötterna flyttas f·amåt i början långsamt, en och en åt gången, efter mera öfning hastigt och båda på en gång om ej bommen är allt för låg, hvarvid kroppen med armarnas hjelp ryckes upp till stående ställning. Till att börja med bör bommen vara satt vid pannhöjd. Rörelsen stegras genom att sänka redskapet.



Fig. 62. Motfallhängande dubbel armböjning.

Då bommen är på medelhöjd, kan man efter mera öfning hastigt öfvergå från fallhäng. till båghäng. och tvärt om, genom att kommendera omvexlande: *Fallhängande — ställ!* och *båghängande — ställ!* hvarvid kroppen kastas med armarnas hjelp från den ena utgångsställningen till den andra.



Fig. 63. Motbåghängande utgångsställning.

138. ***Underhäng. 2 A. böjn. (lika fattning).*** Utföres på häfplanka (bom) med eller utan ränna på öfverkant. Häfplankan ej högre, än att man med lätthet kan hoppa upp och fatta tag. Uppställning midt under häfplankan vid dess ena ända och med ansigtet vändt åt denna ända. Flere män kunna sålunda uppställas bakom hvarandra och utföra rörelsen samtidigt. Kom.-ord: *Opp!* Genom ett litet hopp och armarnas samtidiga uppsträckning, omfattas häfplankan (bommen) af båda händerna, en på hvardera sidan och midt emot hvarandra, om hålrand finnes, i annat fall tätt intill och den ena framför den andra; kroppen uppbäres af armarna, som äro fullt raka, hufvudet midt emellan armarna väl uppburet, benen raka, utan stelhet, klackarna tillsammans, tårna utåtvända och sträckta. *Häf!* Armarna böjas, utan att kroppsställningen förändras, hvarvid hufvudet, som allt jemt hålles midt under redskapet, går bakåt, så att ansigtet kommer vändt mot och nära detsamma; härvid upplyftes äfven bröstet närmare redskapet. Fig. 71 lemnar förklaring på rörelsen, ehuru händerna skola vara närmare hvarandra. *Sänk!* Kroppen sänkes långsamt till utgångsställningen. Upprepas flera gånger efter krafternas mått. *Ned!* Händerna släppa tag och ett nedsprång göres.



Fig. 64. Motbåghängande dubbel armböjning.



Fig. 65. Mothängande dubbet armböjning. (Fattning med öfvertag.)



Fig. 66. Frånhängande dubbel armböjning. (Fattning med undertag.)

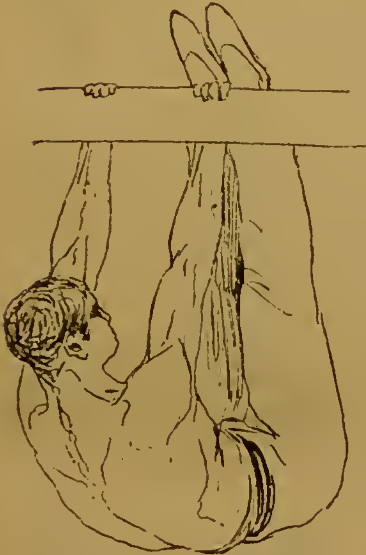


Fig. 68 a. Frånhängande öfverkastning, 1:sta momentet.



Fig. 67. Mot- och frånhängande dubbel armböjning. (Fattning med öfver- och undertag.)

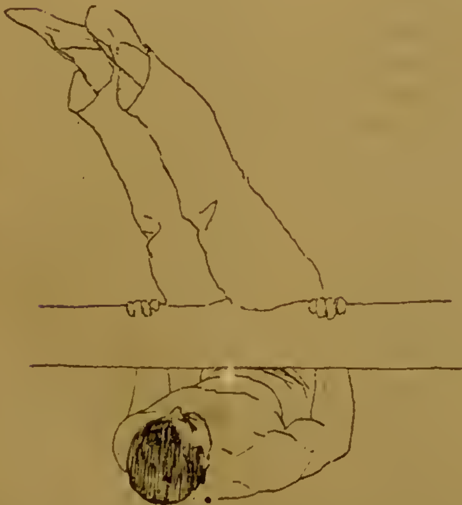


Fig. 68 b. Frånhängande öfverkastning, 2:dra momentet.

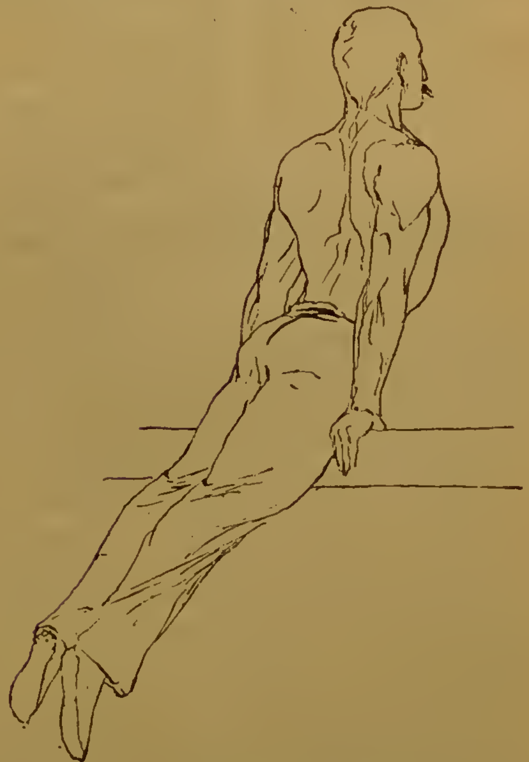


Fig. 68 c. Frånhängande öfverkastning till jämnvägande utgångsställning.

139. ***Mothäng. 2 A. böjn.*** (***Fattn. med öfvertag.***) Utföres på häfplanka (bom) på samma höjd som i mom. 138. Kan äfven utföras på en motlutande stege. Uppställning under redskapet med vändning mot detsamma. Så många, som få rum på häfplankan (bommen, stegen) utan att vidröra hvarandra, utföra rörelsen samtidigt. Kom.-ord: *Opp!* Båda händerna fatta häfplankan med öfvertag (fig. 65). Kroppen uppbäres af armarna, som äro fullt raka. Kroppställningen i öfrigt såsom i mom. 138. *Häf!* Armarna böjas, utan att kroppställningen förändras, så mycket att hufvudet, väl uppburet, kommer ofvanför häfplankans öfverkant; m. a. o. man häfver sig så högt upp som möjligt (fig. 65). I början nöjer man sig dock med rät vinkel i armbågsleden. Bröstet skall härvid skjutas fram och häfningen får ej vara ryckig, utan jemn. *Sänk!* Kroppen sänkes långsamt till utgångsställningen. Upprepas flera gånger efter krafternas mått och utveckling. *Ned!* Händerna släppa sitt tag och nedsprång göres.



Fig. 69 a. Lodhängande öfverkastning, 1:sta momentet. (»Gå igenom».)

140. ***Frånhäng. 2 A. böjn.*** (***Fattn. med undertag.***) Utföres på häfplanka (bom) i fullkomlig öfverensstämmelse med näst föregående, med skilnad för fattningen, som här blir med undertag (fig. 66).

141. ***Mot- frånhäng. 2 A. böjn.*** (***Fattn. med öfver- och undertag.***) Redskap, uppställning, kom.-ord och rörelsens utförande i fullkomlig öfverensstämmelse med mom. 138 med den skilnad för fattningen, att ena handen fattar med öfvertag och den andra med undertag (fig. 67). Iakttagas skall, att händerna vexla med fattningen, så att häfningen öfvas lika mycket med höger öfver- och venster under- som med venster öfver- och höger undertag.

142. ***Lodhäng. 2 A. böjn. mellan två linor.*** Uppställning mellan linorna. Kom.-ord: *Opp!* Armarna kastas upp, ett litet hopp göres och båda händerna fatta om linorna så högt som möjligt. Kroppstyngden hvilar på raka armar. *Häf!* Armarna böjas med händerna i axlarnas plan, bröstet framskjutet och hufvudet uppburet (fig. 74). *Sänk!* Kroppen sänkes långsamt till lodhäng. utgst. Upprepas flera gånger, efter krafternas mått och utveckling. *Ned!* Händerna släppa sitt tag och nedsprång göres.



Fig. 69 b. Lodhängande öfverkastning, 2:dra momentet. (»Gå igenom».)

143. ***Frånhäng. öfverkastn.*** (***»Kullbytt bakåt»***) ***och återgång till utgst.*** Utföres

på häfplanka (bom), ju smalare, desto lättare göres rörelsen. Uppställning under häfplankan, med vändning mot densamma. Så många, som få rum, utföra rörelsen samtidigt. Kom.-ord: *Opp!* Uppsprång och fattning med undertag (fig. 66) göres och frånhäng. utgst. intages. *Öfverkastning — kör!* Under det att armarna hållas raka, lyftas benen fullt sträckta, så högt upp till redskapet som möjligt (fig. 68 a); härefter böjas armarna, hvarigenom kroppen häfves upp och benen väga öfver redskapet, under det att hufvudet reses (fig. 68 b); härpå reses öfverlifvet, ryggen rätas upp och kroppstyngden stödes på raka armar, i det jemnvägande utgst. intages (fig. 68 c); händerna omflyttas härvid, så att fingrarna komma framåt. *Öfverslag — kör!* Händerna omflyttas, så att fingrarna komma bakåt (fig. 68 c), öfverlifvet böjes framåt såsom i 2:dra mom. af öfverkastningen (fig. 68 b), hvarefter kroppen långsamt sänkes, med raka ben, till frånhäng. utgst. Efter mera öfning och utvecklad kraft, kan öfverkastningen göras från **mothäng. utgst.**, hvilket är mycket svårare, ifall redskapet är tjockt; är det deremot smalt, blifver ej skilnaden synnerligen stor.

144. **Lodhäng. öfverkastn. mellan två linor.** (»**Gå igenom**».) Utgångsställningen intages genom att gå upp ett stycke på linorna, så att fötterna ej vidröra marken, hvarvid kroppen hänger lodrätt på raka armar. Kom.-ord: *Igenom!* (*öfverkastning — kör!*) Benen upplyftas, fullt sträckta, med böjning i lårleden, tills de komma öfver hufvudet, som nu är nedåt (fig. 69 a), hvarefter de föras bakåt, under det att öfverlifvet vändes kring skuldrornas axel, hvarpå benen och öfverlifvet sänkas så långt det går, allt jemt med bibehållande af raka armar (fig. 69 b). *Tillbaka!* Verkställes i samma rörelsebana som sjelfva öfverkastningen, men i motsatt riktning, sålunda: Öfverlifvet, med sätet före, upplyftes, helst utan att böja armarna; härunder vändes kroppen kring axelleden; då den kommit till stuphängande ställning, sänkes den med bibehållande af böjningen i lårleden, hvarefter benen sänkas till lodhäng. utgst. I början kan denna öfverkastning göras med föregående häfning, hvarigenom den betydligt underlättas; senare eftersträfvas att utföra hela rörelsen utan att böja armarne. Vid återgång från öfverkastning kunna mycket starka individer intaga en vågliggande ställning, såsom fig. 70 utvisar, hvarifrån nedsänkning sker långsamt.

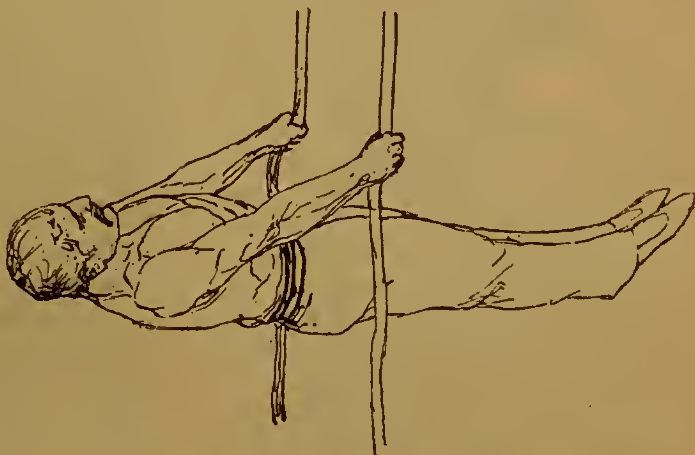


Fig. 70. Vågliggande hållning (»utliggning») framåt, mellan två linor.

145. **Vågligg. hålln. mellan två linor** (»**Utliggning**»). Ofvansagda öfverkastning kan visserligen af mycket starka gymnaster utföras med ben och bål i en linie, hvarvid kroppen sedan den passerat stuphängande ställning långsamt sänkes, tills den kommer i vågrät ställning, hvari den en stund qvarhålles, i vågliggande hållning (»utliggning bakåt»). Derefter sänkas först benen ned till samma ställning som fig. 69 b. utvisar, hvarefter tillbakagåendet göres såsom ofvan i mom. 144 beskrifvits, tills bålen kommer i stuphängande ställning, då benen utsträckas i linie med bålen, hvarpå kroppen långsamt sänkes framåt, tills den kommer i vågrät ställning, då den en stund qvarhålles i

vågliggande hållning (»utliggning framåt») (fig. 70). Härifrån sänkes kroppen till lodhäng. utgst. Mycket starka personer kunna äfven göra tillbakagåendet från utliggning bakåt, utan att först sänka ned benen, genom att föra hela kroppen fullt sträckt från utliggning bakåt-uppåt till stuphängande ställning.

Dessa vågliggande hållningar, eller som de i dagligt tal kallas »utliggningar», så väl mellan två linor, som, enligt nedanstående, på häfplanka, äro icke blott till sina allmänna verkningar af betydligt olika art, då de göras bakåt, mot då de göras framåt, utan äfven i det fallet olika, att utliggning bakåt, d. v. s. med framsidan nedåt, är i regeln skadlig och ful, hvaremot utliggning framåt, d. v. s. med framsidan uppåt är en mycket god, t. o. m. vacker rörelse. Utliggning bakåt, der bröstmusklerna hårdt anlitas, är en af de starkaste klämrörelser för bröstet, som finnas; man behöfver blott se rörelsen utföras för att öfvertyga sig om dess skadliga verkan på bröstet, hvars inklämda ställning ej heller är någon vacker syn. Vi hafva således blott upptagit denna rörelse för att utdöma den; detta så mycket mera som den, enär den hurtigare ungdomen deri gerna vill se ett kraftprof, hvilket det också är, så gerna upptager den bland sina öfningar. Skall den tolereras, så får det endast vara såsom en öfvergångsställning, hvari man ej får stanna. Deremot kan man utan risk öfva den mycket kraftiga utliggningen framåt, genom hvilken rörelse ett ännu mera betecknande kraftprof kan framvisas.



Fig. 71. Underhängande vågrät dubbel armgång på häfplanka.

Genomgång och utliggn. kunna äfven utföras på häfplanka, då rörelsen heter:

146. **Mothäng. genomgång och vågligg. hålln. framåt på häfplanka.** Utföres i full öfverensstämmelse med föregående, med den skilnad för genomgången, att benen starkt uppböjas och korsas, då de föras under redskapet, emellan armarna.

147. **Frånhäng. öfverkastn. och jemnväg. sidesflyttn., med öfverslag och nedsprång.** I förening med öfverkastning och öfverslag enl. mom. 143 kan en jemnvägande sidesflyttning göras, hvilken öfning kan utföras i ström på en häfplanka. Sidesflyttningen längs efter häfplankan göres på raka armar, hvarunder dessa uteslutande uppbära kroppstyngden.

Samtliga öfverkastningar kunna hänföras till bukrörelsernas slägt.

Armgång.

De föregående armhäfningarna kunna mestadels betraktas såsom inledningar till armgången, hvilken likaledes är en ren häfrörelse, der endast armarna utföra det egentliga arbetet eller förflyttningen. Armgång är den starkaste arten af häfrörelser och passar således för kraftig ungdom och män.

148. **Underhäng. vågrät 2 A. gång på häfplanka.** Man ställer sig under häfplankan vid dess ena ända, vänd mot stödet. Kom.-ord: *Opp!* Fattning i från- och mothängande utgst., enligt fig. 71, som visar rörelsen i gång; armarna böjas till omkr. rät vinkel; bröstet upplyftes; hufvudet, som väl uppbäres, hålles midt under plankan; benen hållas raka, utan stelhet och hälarne

tillsammans. Från denna utgångsställning, hvilken är densamma som för underhäng. 2 A. böjn., utföres armgången sålunda: Kroppen drages med båda armarnes tillhjelp så långt bakåt som möjligt, hvarpå den eftersta handen flyttas mjukt förbi den andra, så långt som möjligt, och fattar nytt tag; härpå drages återigen kroppen på båda armarna bakåt och den eftersta flyttas som förut (fig 71). Rörelsen går alltså åt ryggsidan. Den bör icke utföras åt bröstsidans riktning. Då man gått plankan i ända, eller lagom del deraf, göres ett nedsprång.

149. *Sidesflyttningar* (*vågrät 2 A. gång till sidan*) kunna på häfplanka utföras från följande utgångsställningar: a) *Mothäng.*, b) *Frånhäng.*, c) *Mot- frånhäng.* Sedan utgångsställning, enligt mom. 139, 140 och 141 i föregående kapitel, på böjda armar intagits, utföres rörelsen sålunda: Om flyttningen sker åt venster (h.), flyttas först venstra (h.) handen ett kort stycke åt sidan; den andra handen flyttas derefter ett lika långt stycke o. s. v. Härvid iakttages att de två första slagen af sidesflyttningar öfvas lika mycket åt båda sidor, och det sista, mot- o. frånhäng., med vexlande fattning af händerna, så att flyttningen åt höger sker med höger under- och venster öfvertag och flyttningen åt venster med venster under- och höger öfvertag, hvarigenom flyttningen göres åt ryggsidan. Ehuru visserligen flyttningar i mot- o. frånhäng. skulle kunna utföras äfven åt bröstsidan, vilja vi blott nämna detta för att utdöma sättet.

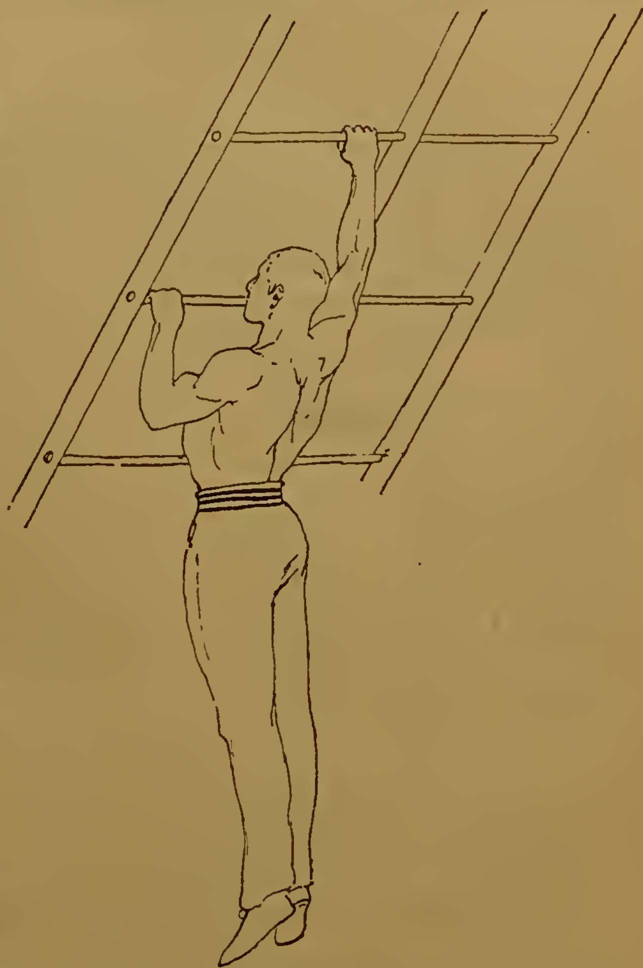
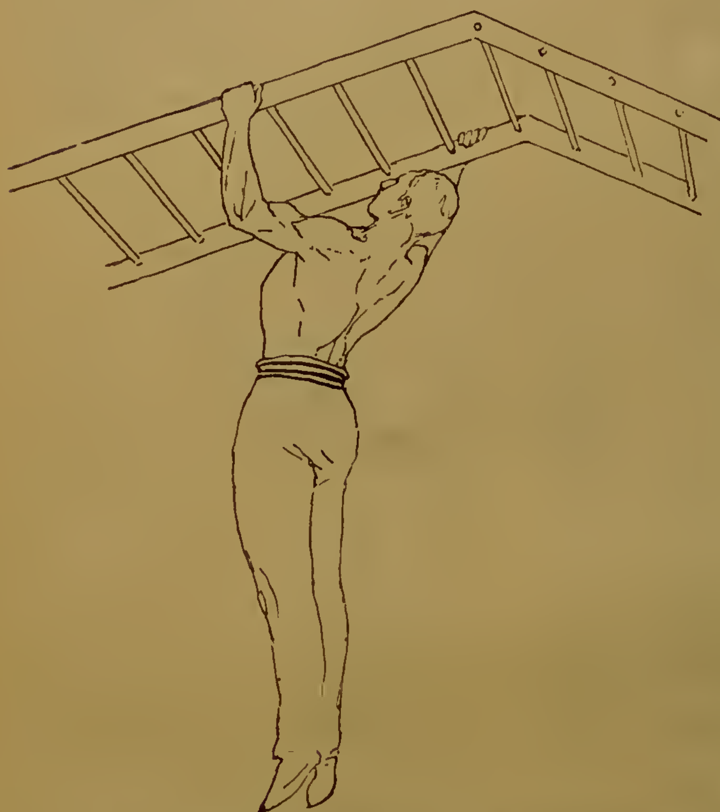


Fig. 72. Mothängande dubbel armgång på motlutande stege.

150. *Underhäng. 2 A. gång på båglina, lutande häfplanka eller stång.* Utföres efter samma grunder som underhäng. vågrät 2 A. gång mom. 148. Rörelsen försvåras emellertid något genom att utföra den på lutande redskap, emedan den då äfven går i riktning uppåt, men alltid åt ryggsidan vid uppgången och åt bröstsidan vid nedgången. Vid nedgången kan den starkare »hänga på en krokig arm» för hvarje tag, om han iakttager god hållning.

151. *Mothäng. vågrät 2 A. gång bakåt och framåt på vågstege.* Sedan den hängande vågstegen på senare tider börjat uppläggas med undre långstycket på konsoler, då den ej begagnas för slingring, så att dess yta kommer i vågrätt läge, så har ett slag af vågstege uppkommit, som mycket väl lämpar sig för armgång. Man ställer sig under och vid ena ändan af stegen, på kom.-ordet: *opp!* fatta båda händerna med öfvertag om första pinnen, hvarefter armgången utföres på böjda armar genom att flytta hän-

derna vexelvis förbi hvarandra från pinne till pinne. Utföres i öfverensstämmelse med näst följande, ehuru stegen här befinner sig i vågrät ställning i st. f. i lutande. Armgången göres äfven här åt ryggsidan (bakåt). Vid första inöfvandet flyttas ej händerna förbi hvarandra, utan båda till samma pinne, dock med vexling af första handens flyttning, hvilket sker i följande ordning: venster hand, höger, höger hand, venster, venster hand, höger o. s. v. Efter mera öfning göres den först bakåt sedan framåt i följd. Om stegen är kort men treradig, kan denna armgång, utföras af en afdelning i ström, genom att följa den ena ytterraden och sedan flytta till den andra, hvarigenom mellanraden ej upptages och de mötande således ej hindra hvarandra.


Fig. 73. Underhängande dubbel armgång på vinkelstege.

152. ***Mothäng. 2 A. gång på motlutande stege.*** En vanlig lodstege bringas i lutning på ett eller annat sätt, t. ex. genom att fästa dess underkant med haspar i väggen e. d. Armgången utföres efter enahanda grunder och med samma flyttningar som vid näst föregående armgång på vågstege. Ju mindre stegen lutar, desto starkare blifver armgången. Härvid gäller i högre grad att vid inöfvandet flytta händerna till samma pinne och omvexla med höger och venster såsom första hand. Man kan först börja att vid nedgången lära sig att flytta händerna förbi hvarandra (fig. 72).

153. ***Underhäng. 2 A. gång på vinkelstege.*** Man ställer sig vid ena ändan af vinkelstegen; hoppar upp och fattar med en hand på hvardera sidan af stegen, hvarefter armgången utföres i likhet med den på häfplanka, ehuru här händerna alltid hafva stegens bredd emellan hvarandra. Stegens öfverkant skall vara lämpligt formad för att medgifva ett godt grepp, se kapitlet om redskap. Sedan man gått till spetsen af vinkelstegen, fortsättes armgången antingen utför den andra ändan, eller vänder man tillbaka samma väg man kom (fig. 73), eller göres nedsprång eller annan nedgång. Denna armgång är både god och vacker.

På vinkelstegen kan äfven utföras ***mothäng. 2 A. gång bakåt;*** framåt öfvas den ej heller här.

154. ***Underhäng. vågrät 2 A. gång med hufvudets vexelsidiga flyttning.*** Utföres på häfplanka. Utgångsställningen blifver mot- o. frånhäng. (fig. 67). Sedan denna intagits, göres en häfning, med bröstet vändt mot häfplankan, så att hufvudet kommer öfver densamma. Derpå sänkes så mycket att huf-

vudet kan komma under häfplankan, hvarvid den hand, som är sist, d. v. s. från rörelsens riktning, släpper sitt tag och flyttas förbi den andra, som, i det den öfvertager kroppstyngden, vänder kroppen och för den, med bibehållen böjning, så att hufvudet kommer på andra sidan af plankan. Den hand, som flyttas, fattar nu nytt tag, så långt förbi den andra som möjligt och en förnyad häfning af båda armarna göres. Den sist flyttade handen öfvertager nu kroppstyngden, i det den andra efter föregående lindrig sänkning flyttas i sin tur o. s. v. Man skall härvid akta sig att flytta handen innan kroppen börjat vändas, eller att fatta innan hufvudet kommit på den andra sidan. De starkare kunna sänka den fria handen till sidan för hvarje tag, under det att vändningen och hufvudets flyttning helt och hållet utföres på den andra, som bibehålles böjd.

155. ***Lodhäng. lodrät 2 A. gång mellan två linor.*** Kan utföras af en hel afdelning samtidigt, beroende på linornas antal. Uppställning mellan två linor. På kom.-ordet: *Opp!* kastas armarna upp, ett litet hopp göres och båda händerna fatta om linorna så högt som möjligt. Armgången utföres sålunda: Kroppen häfves upp på båda armarna enligt. mom. 142 kap. armhäfningar (fig. 74), hvarefter den ena handen flyttas upp på linan så högt som möjligt (se den prickade armen å fig. 74); med tillhjelp af båda armarna häfves kroppen ånyo upp i denna fattning, hvarefter den andra handen flyttas i sin tur så högt upp som möjligt. *Stopp!* kommenderas, då rörelsen ej skall fortsätta längre, hvarvid man stannar på böjda armar, med händerna lika högt och utåtförda, bröstet framskjutet och hufvudet väl uppburet (fig. 74). *Tillbaka!* Man kan gå ned antingen genom att flytta händerna vexelvis nedåt, eller såsom det i allmänhet brukas, då färdighet vunnits, genom händernas samtidiga flyttning nedåt; se vidare mom. 159, om dubbel armhoppn. Man skall vid denna armgång söka att hålla händerna hela tiden i axlarnas plan, eller m. a. o. motarbeta benägenheten att få fram armbågarna och klämma bröstet. Rörelsen kan ytterligare förstärkas genom att inlägga en eller flera häfningar, enligt mom. 142 kap. armhäfningar, strax före nedgången.

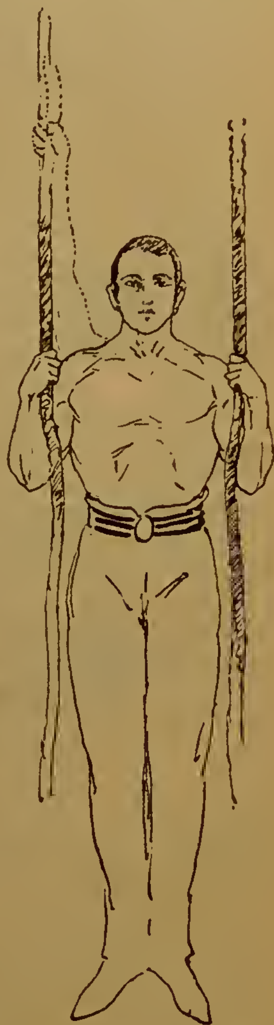


Fig. 74. Lodhängande lodrät dubbel armgång mellan två linor.

156. ***Mothäng. omslagsgång.*** Utföres på häfplanka, med raka armar sålunda: sedan mothäng. utgst. intagits, släpper den hand, från hvilken rörelsens riktning går, hvarvid kroppen vrides på den andra armen. Den hand, som släppt, flyttas förbi och fattar i frånhäng. utgst. Den andra handen släpper och flyttas nu i sin tur samt fattar i mothäng. utgst., under det att kroppen vrides som nyss. Fattningen blifver således omvexlande mot- och frånhängande (fig. 75).

157. ***Mothäng. (b.) omslagsgång på böjda armar.*** Utföres på häfplanka, efter enahanda grunder, hvad vridning och flyttning beträffar, som sistnämda på raka armar, dock med den skilnad, att utgångsställningen är och rörelsen fortsättes hela tiden på böjda armar, hvarvid den ena armen sänkes till sidan och handen genast släpper sitt tag, så snart den förra fattat (fig. 76).

158. ***Underhäng. vågrät 2 A. hoppn.*** (»*Kastflyttn.*») Utföres på häfplanka. Sedan utgst. intagits, antingen med händerna tätt intill och den ena framför

den andra, eller också med händerna knäppta öfver redskapet, utföres rörelsen sålunda: Armarna böjas och med ett kraftigt ryck kastas kroppen bakåt i rörelsens riktning, i det båda händerna släppa tag och lyftas något öfver redskapet samt återfatta med nytt tag så långt bakåt som möjligt. Kastflyttning kan äfven utföras från mot- o. frånhäng. utgst.

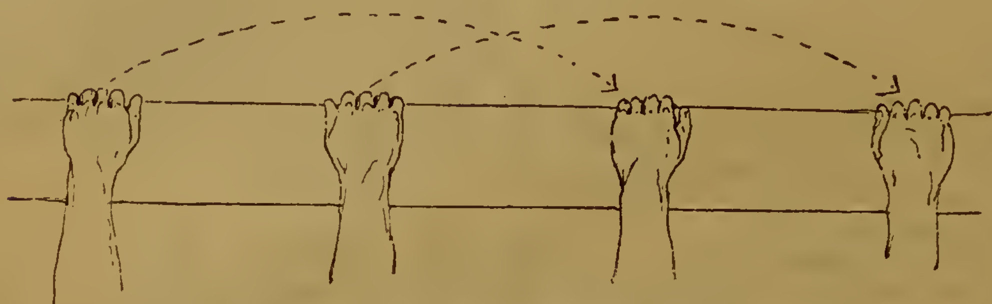


Fig. 75. Mothängande omslagsgång på raka armar.

159. ***Lodhäng. lodrät 2 A. hoppn. mellan två linor.*** På kom.-ordet: *Opp!* intages lodhäng. utgst.; derpå utföres rörelsen sålunda: Armarna böjas och med ett kraftigt ryck kastas kroppen uppåt, hvarvid båda händerna samtidigt släppa sitt tag, i det armarna sträckas uppåt och händerna fatta nytt tag i linorna så högt upp som möjligt. Kroppens ställning är härunder oförändrad och benen få sålunda ej med sparkningar deltaga i rörelsen. *Stopp!* kommenderas vid lagom höjd. *Tillbaka!* Nedgången göres äfven med 2 A. hoppn. sålunda: Man låter kroppen, som uppbäres på böjda armar, falla ett litet stycke nedåt, genom att lossa något på taget med händerna, som lätt glida utefter linorna och återfatta under någon eftergift i armbågsleden, för att göra rörelsen mjukare. Denna armhoppning nedåt öfvas först i förening med 2 A. gång uppåt, se mom. 155.

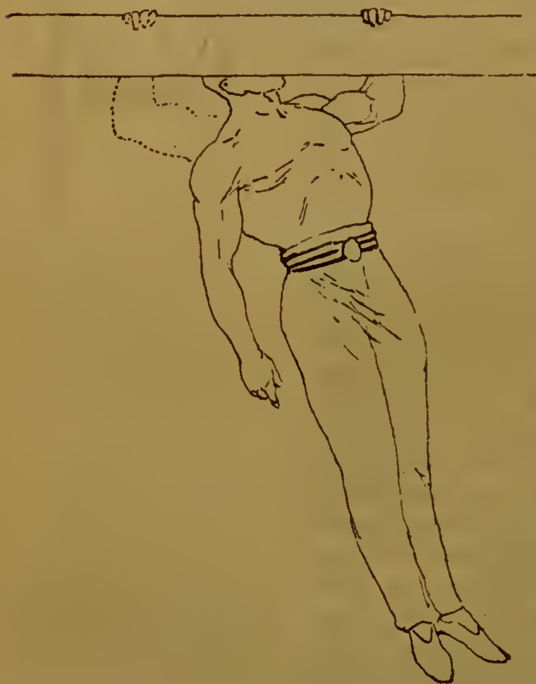


Fig. 76. Mothängande (b.) omslagsgång på böjda armar.

160. ***Mothäng. 2 A. hoppn. på motlutande stege.*** På en stege, som bringas i lagom lutning, intages mothäng. utgst. på kom.-ordet *Opp!* hvarefter rörelsen utföres sålunda: Armarna böjas och med ett kraftigt ryck kastas kroppen uppåt, hvarvid båda händerna samtidigt släppa sitt tag, i det armarna sträckas uppåt och händerna fatta nytt tag i pinnen ofvanför. Kroppsställningen bör förblifva oförändrad. *Stopp!* och *Tillbaka!* kommenderas såsom i föregående mom. Vid nedgången, som äfven göres med 2 A. hoppn., efter samma grunder som i föregående mom., iakttages, att kroppen ej får komma i svängning, hvartill den har en viss benägenhet, ty då försvåras rörelsen. Denna

rörelse, nedgången i synnerhet, skall göras med stor försigtighet i början, så att fattningarne blifva säkra.

161. *Stuphäng. 2 A. hoppn. mellan två linor.* Uppställning mellan två linor. På kom.-ordet: *Opp!* göres ett litet hopp och händerna fatta så högt upp som möjligt. Från denna lodhängande ställning intages nu utgångsställningen sålunda: Armarna böjas, hvarigenom kroppen häfves upp, hvarefter den vändes upp och ned och böjes ihop. Kroppen hvilar nu i full jemnvigt på böjda armar med hufvudet nedåt (fig. 77).

Sjelfva rörelsen utföres härpå sålunda: Kroppen rätas ut genom benens hastiga och kraftiga sträckning uppåt, på samma gång som armarna med ett kraftigt ryck hjelpa till att kasta hela kroppen uppåt, hvarvid händerna flyttas så långt som möjligt uppåt; då dessa härpå fatta nytt tag, böjes kroppen ånyo mjukt tillsamman. Kroppens, benens och armarnas arbete skall härunder ske med stor samstämmighet. Rörelsen skall utföras med mjukhet och elasticitet samt god balans. Den är treflig och munter, utan att vara synnerligen svår eller ansträngande. *Stopp!* och *Tillbaka!* Vid nedgången vändes och lodhäng. utgst. intages, hvarefter 2 A. hoppn. nedåt göres såsom i mom. 159. Rörelsen bör i början underlättas genom att linorna af en kamrat hållas sträckta vid uppgången.

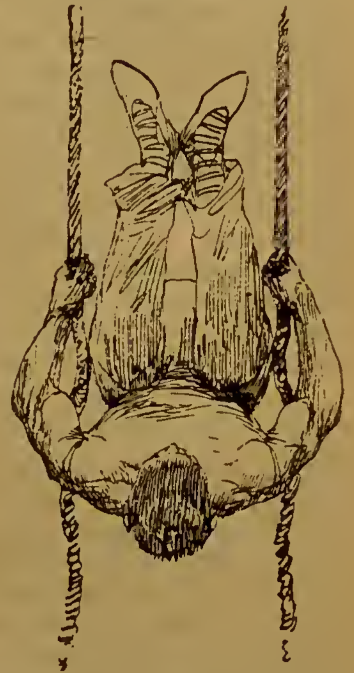


Fig. 77. Stuphängande dubbel armhoppning mellan två linor.

Språng.

Vid den gymnastiska undervisningen bör stor vigt läggas på språngöfningarne. Sättet, hvarpå ett svårare språng utföres, gifver till en viss grad uttryck åt hela den gymnastiska utbildningen; är denna fullt harmonisk och fri, bör äfven språnget kunna utföras spänstigt, smidigt, fritt och vackert, med fullt herravälde öfver kroppen. Den, som är bunden i stela former, kan sällan utföra ett stort och vackert språng, der det gäller att fritt använda all sin kraft och rörelseförmåga. Ett väl utfördt språng kan känneteckna »den fullkomligaste utveckling af styrka och skönhet». Af alla gymnastiska öfningar torde inga finna sin tillämpning i det praktiska lifvet i högre grad än språngöfningarna, i synnerhet de fria sprången. Här pröfvas förmågan att i ett visst ögonblick sätta in hela sin fysiska handlingskraft, stärkt af viljekraften. Sprången hafva således äfven ett moraliskt element, det att i högre grad än andra öfningar höja viljekraften, på samma gång som de befordra tilltagsenhet och djerfhet. De höja derjemte förmågan att snabbt uppfatta och handla, då man öfverraskas af oväntade förhållanden och bidraga således äfven att förekomma olycksfall, genom den härigenom uppöfvade vanan att beherska faran. Dessutom hafva sprången den stora förtjensten, i högre grad än nästan alla andra öfningar, att roa och lifva. Sprången representera glädjen i gymnastiken, och då ungdomen får fritt roa sig i en gymnastiksal, visar det sig genast att »hästen» är det mest omtyckta redskapet. Man skall dock akta sig för öfverdrift eller ensidighet vid språngens öfvande; att försumma de öfriga rörelserna i en dagöfning, eller göra detta ofullständigt för språngens skull, är ett lika stort fel, som att försumma sprången.

Sprången kunna indelas i två hufvudgrupper: *fria språng* och *bundna språng*. De förra, som utföras fritt och utan att vidröra något redskap, så-

ledes endast med benens hjelp, utveckla förnämligast ben- och bukmusklerna, men äfven armarne böra kraftigt deltaga genom hastig svängning; de bundna sprången, som äfven kräfva armarnas hjelp, i det händerna stödas mot redskapet under någon del af språnget, äro mera genomgripande samt framträda i mera vexlande former än de fria sprången. De fria och bundna sprången äro hvarandra alltså väsentligen olika.

Vid inöfvandet af sprången bör man icke ensidigt öfva fria eller bundna språng, utan låta dessa afvexla med hvarandra redan från första början, då grunderna och inledningsrörelserna inöfvas. Dock börjar man i regeln med de fria sprången, så att man först inöfvar inledningarna till dessa på led med hela afdelningen; derpå inledningarna till de bundna sprången på led, så långt redskapen medgifva. Vid detta första inöfvande kan man ej vara för noga med formen, hvarför man temligen länge bör bibehålla räkningen och särskildt vara sträng vid inöfvandet af nedsprånget. Man låter derföre eleven stanna i nedsprånget till en början. Man bör dock akta sig för att allt för länge bibehålla detta stannande i nedsprånget; i alla händelser bör det bortfalla, så snart sprången börja göras med anlopp, annars bortfuskar man lätt nedsprångets hela karakter, som är, att genom en mjuk och spänstig eftergift i knäleden minska stöten, samt derefter genast sträcka knäna. Deremot kan och bör man fordra, vid alla lättare språng åtminstone, att eleven efter knästräckningen och nedsänkningen på hälarne skall stå stilla och derigenom kontrollera att han haft herravälde öfver sin kropp och beherskat språnget. Sedan inledningarna för så väl de fria som bundna sprången blifvit genomgångna, öfvergår man till sjelfva sprången. Härvid bör man ej heller »slafviskt följa en viss ordning», utan låta de olika sprången afvexla med hvarandra, men ofta återkomma till grundtyperna.

Innan vi börja beskrifvandet af de särskilda sprången, torde det vara riktigast att först omnämna de allmänna karaktersdrag eller moment i ett språng, som äro gemensamma för alla, nämligen *sats, förflyttning* och *nedsprång*, hvarjemte satsen i regeln föregås af ett *anlopp*.

Satsen är antingen *delad* eller *samlad;* den förra tages på ena foten, den senare på båda fötterna. Delad sats göres derigenom, att den eftersta foten i följd med anloppet genom en tryckning tager fart från marken och framkastas, på samma gång som den främsta kraftigt spjernar ifrån (tager sats) och ryckes intill den andra. Den delade satsen tillhör nästan endast de fria sprången. Den samlade satsen, som egentligen tillhör de bundna sprången, tages derigenom att båda fötterna efter sista ansteget förenas och göra ett kraftigt tryck i marken på samma gång som knäna lindrigt böjas och sträckas. Den samlade satsen tages i regeln på hela foten, i det vristerna sträckas vid uppsprånget. Emellertid gifves intet hinder för att taga satsen endast på fotbladet. Denna lätta, tysta och spänstiga sats är t. o. m. utmärkt vacker och gifver lika stora språng som den andra. Inom en del utländska skolor tages all sats på fotbladet. På en väl afpassad sats, hvari hela den fart man erhållit genom anloppet tillgodogöres, beror språnget till en väsentlig del.

Förflyttningen efter satsen är helt olika för olika språng. Såsom ofvan blifvit sagdt sker den vid de fria sprången hufvudsakligast med benens tillhjelp och vid de bundna äfven med armarnes stöd. Förflyttningen, hvarvid det gäller herraväldet öfver kroppen, göres vanligen öfver något redskap, såsom språnglina, häst, plint e. d. Härom mera vid hvarje särskildt språng.

Nedsprånget är icke den minst vigtiga delen af ett språng. Samma regel gäller härvid i det närmaste för alla språng. Vid afslutningen af ett språng skola nämligen fötterna föras tillsammans, om de ej äro det förut, och benen i det närmaste sträckas, hvarefter nedsprånget göres på fotbladen, utan att hälarna få vidröra marken; hälarna hållas tillsammans och fötterna

utåtvända. Så snart fötterna vidrört marken, böjas knäna mjukt och spänstigt, så att stöten så mycket som möjligt upphäfves. Denna böjning får ej göras allt för lätt, utan skall något motstånd inläggas, annars skulle knäleden frestas för hårdt. Böjningens djup rättar sig till en viss grad efter höjden, hvarifrån nedsprånget göres; den normala böjningen torde vara i rät vinkel. Knäna skola vändas utåt såsom vid vanlig knäböjning, öfverlifvet hålles upprätt, det får ej fällas framåt, och armarna hänga fritt ned (fig. 79). Omedelbart efter knäböjningen göres uppsträckning och nedsänkning, hvarefter språnget är afslutadt. Att stanna i knäböjningen, då ett fullständigt språng göres, är fel; förberedelsen skall vara så grundlig, att formen är inöfvad förut, annars blifver nedsprånget stelt och bundet. Karakteren af ett nedsprång skall vara den af en stålfjeder, som spänstigt och elastiskt gifver efter för trycket, men genast rätar ut sig igen, då detta upphör.

Anloppet skall vara rent, d. v. s. utan hopp på ena foten eller fotombyte m. m., rakt på målet, med korta och hastiga steg. Tagas för långa steg, blifver det ofta svårt att rätt afpassa satsen. Den, som med största möjliga hastighet i anloppet kan afpassa sin sats, har också de bästa utsigterna att kunna göra det högsta och längsta språnget. Stegens antal i anloppet bör ej gerna öfverstiga 8 à 12, eller m. a. o. de böra ej vara fler, än att man, då satsen skall tagas, hunnit erhålla största fart i loppet. Man får ej springa framåtlutad med stela armar och utspärrade fingrar, utan fullt fritt såsom vid ett vanligt löpande.

Händernas anslag skall vid de bundna sprången i regeln vara kraftigt och kort.

Fria språng.

162. ***Fria språng på led.*** En del af inledningsrörelserna kunna äfven tjena såsom benrörelser och äro på grund deraf redan upptagna i kapitlet om benrörelser. För fullständighetens skull upprepas de åter här. De utföras af hela afdelningen efter kommando från stället. Dessa öfvas dels såsom förberedelse till de verkliga sprången, dels för att rätta fel i dessa, såsom vid nedsprång etc.

a.) ***St. inledn. till fria språng.*** Se mom. 16, i kap. benrörelser.

b.) ***St. fritt språng på stället.*** Kom.-ord: *Stående fritt spring på stället — ett! två! tre! fyra! fem!* På »ett!» göres en hastig tåhäfning, på »två!» en hastig knäböjning, på »tre!» utföres ett språng i höjden, så högt som möjligt, genom vristernas och knänas hastiga sträckning; uppsprånget sker således med raka ben. Vid nedsprånget, som göres på tårna, böjas knäna i ungefär rät vinkel, för att upphäfva stöten. På »fyra!» sträckas knäna, på »fem!» göres nedsänkning på hälarna. Detta språng utföres med armarna hängande fritt ned. Räkningen bortfaller, då öfningen är inöfvad, och verkställighetsordet blir *Kör!*

c.) ***St. fritt språng på stället med vändningar.*** Sistnämda språng på stället kan utföras med flera olika vändningar, efter följande kom.-ord: *Stående fritt språng på stället med vändning (helvändning) åt venster (höger) — kör!* Utföres i 5 tempo med och utan räkning; vändningen göres vid uppsprånget i tredje tempot.

d.) ***St. fritt språng framåt (bakåt) (till sidan).*** I stället för vändning i tredje tempot, kan en kort förflyttning framåt, bakåt eller till sidan göras. Kom.-ord: *Stående fritt språng framåt (bakåt) (till höger) (till venster) — kör!* Utföres i öfverensstämmelse med föregående, med och utan räkning.

e.) ***St. fritt språng framåt med 1—3 ansteg (Delad sats).*** Kom.-ord: *Stående fritt språng framåt med ett (två, tre) ansteg, venster (h.) fot börjar — kör!* Då afdelningsräkningen bibehålles, blifva verkställighetsorden *ett! två! tre! fyra! (fem! sex!)* På »ett!» (två, tre) framflyttas den utnämda foten ett steg (uttagas två, tre steg). På »två!» (tre, fyra) framkastas den bakre foten, i det den

främre ryckes intill den andra och sats tages till ett uppsprång framåt, hvarefter nedsprånget göres som i mom. b. beskrifves. På »tre!» (fyra, fem) sträckas knäna och på »fyra!» (fem, sex) göres nedsänkning. Allt efter som färdighet vinnes, sammandragas tempona, i början endast två och två, sedan alla. Räkningen för de två sista tempona, nämligen knästräckningen och nedåtsänkningen, bibehålles längst.

f.) **St. fritt språng framåt med 1—3 ansteg och vändning (Delad sats).** Kom.-ord: *Stående fritt språng framåt med ett (två, tre) ansteg och vändning, venster (h.) fot börjar — ett-två! (ett, två-tre!) (ett, två, tre-fyra!) tre! (fyra, fem) fyra! (fem, sex).* Utföres såsom föregående med tillägg af vändning till den fots sida, som tager satsen.

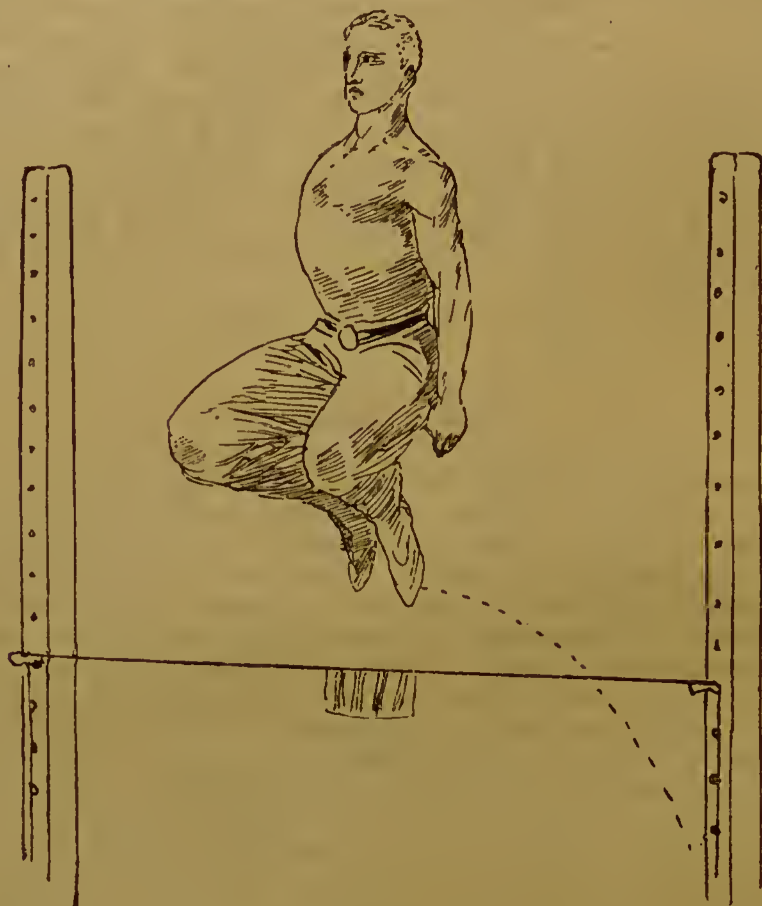


Fig. 78. Anspringande fritt höjdsprång, med delad sats, öfver lina. (Öfversprånget.)

g.) **St. fritt språng med utåtkastn. af armar och ben.** Kom.-ord: *Stående fritt språng med utåtkastning af armar och ben, — kör!* Rörelsen utföres såsom st. fritt språng med tillägg, att armarna hastigt kastas ut i höjd med axlarna och benen kastas ut åt sidorna i uppsprånget samt att armarna hastigt föras ned och benen tillsammans i nedsprånget.

Alla dessa språng på led utföras i början efter räkning af ledaren, sedan får manskapet räkna högt och slutligen tyst.

h.) **St. fritt språng med ett kort anlopp.** Detta bildar öfvergången till fullkomligt fritt språng. Tvenne märken på golfvet uppdragas, med kritstreck e. d., för anlopp och sats. Stegens antal vid anloppet bestämmes, man-

skapet räknar sjelf, farten ökas allt mera. På kom.-ordet: *Sats på höger* (*v.*) *fot — spring!* springer hela ledet, tager sats på den utnämda foten framför märket och gör nedsprånget på kort afstånd derifrån. I början stannar manskapet i knäböjningen, men så snart som möjligt bortlägges detta, hvarpå uppsträckningen och nedsänkningen verkställes omedelbart; men man bör dock hålla på, att eleverna blifva stillastående efter nedsänkningen, tills nästa kommandoord »spring» följer, då det led, som sprungit, gör framåt marsch. Led efter led rycker fram till märket, hvarifrån anloppet tages och intager gångst. utgst. med kroppstyngden på främre foten. Dessa språng kunna äfven utföras med vändning åt den sida, på hvars fot satsen tages.



Fig. 79. Anspringande fritt höjdsprång. (Nedsprånget.)

163. ***Anspr. fritt höjdsprång med delad sats.*** Detta språng, hvars hufvudkarakter är att med sats på ena foten springa öfver ett märke (hinder) direkt från marken (golfvet), utan annan tillhjelp än egen kraft, kan dock rätt mycket varieras. Det vanligaste redskapet är en *språngställning* med tillhörande *språnglina,* som flyttas på olika höjd.

a.) ***Anspr. fritt höjdsprång med delad sats på marken.*** Kom.-ord: *Spring!* * Språnget utföres i öfverensstämmelse med mom. 162. e. och h. med ett raskt anlopp af 6—10 stegs längd, beroende på språngets höjd. Ju större höjd, desto större fart och desto starkare knäuppböjning vid uppsprånget. Denna knäuppböjning göres med utåtvända knän och hälarne tillsammans, samt öfverlifvet upprätt (fig. 78). Så snart hindret (språnglinan)

* Kom.-ordet vid alla språng blifver ''spring''.



Fig. 80. Anspringande fritt höjdsprång med utåtkastning af armar och ben.

passerats, utsträckas benen så att de äro nästan raka strax före nedspränget, hvilket utföres såsom här nedan beskrifves (fig. 79). Uppsträckningen och nedsänkningen utföres genast, utan att man får stanna i knäböjningen.

Under första inöfvandet, innan språngets höjd och anloppets fart ökas, skall sats tagas omvexlande på höger och venster fot, så att man gör sig oberoende af hvilken fot som kommer närmast, då sats skall tagas. Sedan, då ett hastigt anlopp göres, tages sats på den fot, som är närmast.

b.) *Anspr. fritt höjdsprång med sats på språngbräde.* Förutom ofvansagda redskap, kan äfven ett *språngbräde*, som ej gifver svigt, användas, för att erhålla större höjd och derigenom öka svårigheten i balansen och nedspränget, se kap. om redskap. Man bör dock aldrig ensidigt begagna språngbräde, utan hvarje öfningsdag göra fria språng så väl utan som med språngbräde. Anlopp, sats, uppsprång och nedsprång utföres i full öfverensstämmelse med föregående. Endast sista eller sjelfva satssteget får tagas på språngbrädet, hvilket, allt efter som språnget göres högre, skall vara längre ifrån märket.

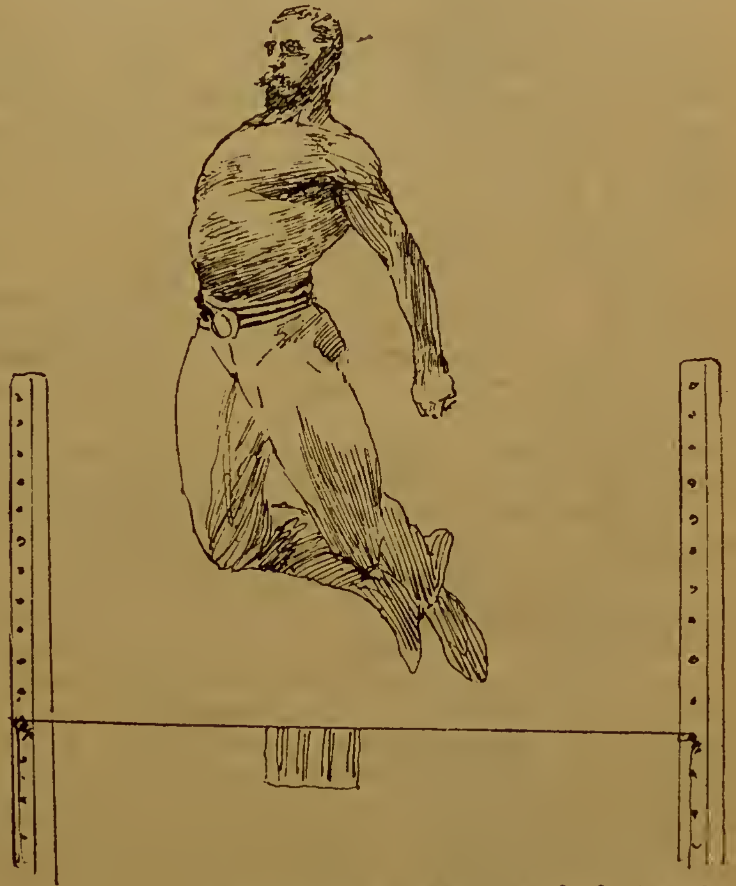


Fig. 81. Anspringande fritt höjdsprång med båghållning och bakåtböjning af benen.

Då språngbräde användes och språngets höjd ökas till 1,5 à 2 meter bör en tunn *madrass* eller *matta* för nybörjare begagnas, dels för att förekomma olycksfall, dels för att ej blifva öm under fötterna, om upprepade språng göras, se kap. om redskap, angående madrassens användning. Fria höjdsprång, så väl med som utan språngbräde, kunna utföras, då säkerhet vunnits, *i ström*, hvarvid afståndet mellan hvarje man bör vara 5—6 steg.

c.) *Anspr. fritt höjdsprång med utåtkast. af armar och ben.* Det fria språnget med sats på språngbräde, då alltså temligen stor höjd ernås, kan varieras på flera sätt, t. ex. genom att kasta ut benen och lyfta armarne vid uppspränget (fig. 80) samt hastigt återföra dem, så snart märket passerats. (Ecarté) Se mom. 162. g.

d.) *Anspr. fritt höjdsprång med båghålln. och bakåtböjn. af benen.* En annan variant af det fria språnget med språngbräde är att vid uppspränget intaga båghållning, d. v. s. svänga in korsryggen och skjuta fram ljumskarna, hvarjemte benen böjas bakåt såsom vid ett echappé. Denna hållning får

endast vara ögonblicklig just som märket passeras, hvarefter den upprätta ställningen med raka ben, före nedsprånget intages (fig. 81).

e.) *Anspr. fritt höjdsprång med vändning.* Detta kan utföras med sats på marken eller på språngbräde, höjden beroende af förmåga. En vändning på 90° göres åt den sida, hvars fot tager sats; i öfrigt är språnget lika med mom. a. och b. Att öka vändningen till 180° d. v. s. helvändning, låter sig äfven göra, ehuru varsamhet vid inöfvandet bör iakttagas, till förekommande af fotledsvrickning. Att derimot öka vändningen till dubbel helomvändning är ej rådligt, ehuru äfven denna form finnes och har öfvats.

164. *Fritt höjdsprång med samlad sats och tillhjelp af armarne.* Utföres från stället eller med anlopp, utan eller med språngbräde. Efter sista ansteget förenas båda fötterna till samlad sats, som göres med ett starkt tryck och en lindrig knäböjning, hvarefter kroppen kastas framåt och uppåt med kraftig hjelp af armarna, som kastas fram och knäna ryckas upp mot magen i uppsprånget. Nedsprånget utföres som ofvan, hvarvid dock iakttages att öfverlifvet hålles starkt upprätt för att motverka benägenheten att taga öfverbalans framåt. Med användning af en starkt svigtande trampolin för satsen, såsom bruket är utomlands, kan åt detta språng gifvas en otrolig höjd. Det är emellertid svigtens spänstighet och ej benens, som härvid bestämmer höjden, hvadan detta sätt är temligen värdelöst.

165. *Fritt uppsprång på något redskap.* a.) *Med samlad sats från stället.* Redskap: en *plint* e. d., som är sammansatt af flera delar, för att kunna öka eller minska höjden; äfven en »*flor*» kan användas, då ett helt led skall inlära språnget och höjden följaktligen ej får vara stor. Utföres enligt föregående mom., men från stället och med starkt bruk af armarne för uppsprånget. Vid större höjd blifver uppsprångets afslutning i stark knäböjning, hvadan ställningen på redskapet blifver nigsittande; derefter göres knästräckning och stående ställning intages.

b.) *Med delad sats och anlopp.* Anlopp och sats blifver såsom mom. 163 a. och b. i öfrigt lika med näst föregående.

166. *Anspr. fritt längdsprång.* Dettas karaktär är att med största möjliga fart i anloppet taga sats på ena foten och förflytta sig så långt som möjligt till nedsprånget. Det utföres med sats på marken eller på språngbräde.

a.) *Anspr. fritt längdpsrång med delad sats.* Efter ett hastigt anlopp tages delad sats, hvarpå knäuppböjning göres så som vid höjdsprång, ehuru ej så stark och höjden tages ej större, än att man kan stå i nedsprånget, utan att glida eller falla fram, deremot framkastas fötterna, mera ju längre språnget göres, för att kunna stå vid nedsprånget (fig. 82). Om ej detta iakttages, faller man gerna framstupa i nedsprånget. Vid inlärandet bestämmes språngens längd af ledaren, som bör taga denna måttlig.

b.) *Anspr. fritt längdsprång med sats på språngbräde.* Utföres i full öfverenstämmelse med föregående, fast sista steget, satsen, tages på språngbrädet. Härigenom kommer man mera i höjden och språnget blifver följaktligen, med samma fart och kraft, längre.

Vid längdsprång kan till att börja med en fast och ej allt för liten madrass eller matta begagnas för nedsprånget, så vida öfningen eger rum inom hus på golf; utomhus begagnas aldrig andra skyddsmedel än dem marken erbjuder, d. v. s. gräsmatta eller sand o. d. Derföre böra fötterna genom öfning på förhand vara beredda härför. Stora längdsprång kunna ej gerna och böra ej heller öfvas på vanligt golf, utan böra dessa öfningar företrädesvis företagas ute på lämplig mark samt då förläggas till den vackrare årstiden. Om de öfvas på golf, måste en fast matta användas.

c.) *Anspr. fritt längdsprång med nedsprång på en fot.* (»Landtmätarehoppet».) Detta har sin praktiska tillämpning, då man under löpande skall hoppa



Fig. 82. Anspringande fritt längdsprång.

öfver ett mindre dike eller en måttlig höjd, hvarvid nedsprånget göres på en fot för att omedelbart derpå fortsätta loppet. (Ett bredare dike eller större höjd måste öfverhoppas på vanligt sätt med nedsprång på båda fötterna.) Språnget öfvas helst utomhus i förening med löpande. Det utföres sålunda: Sats tages på ena foten, som derefter med starkaste ansträngning spjernar från marken till ett nytt steg, under det att den andra foten framkastas till detta steg, med tillhjelp af armarnes kraftiga svängning, den ena framåt, den

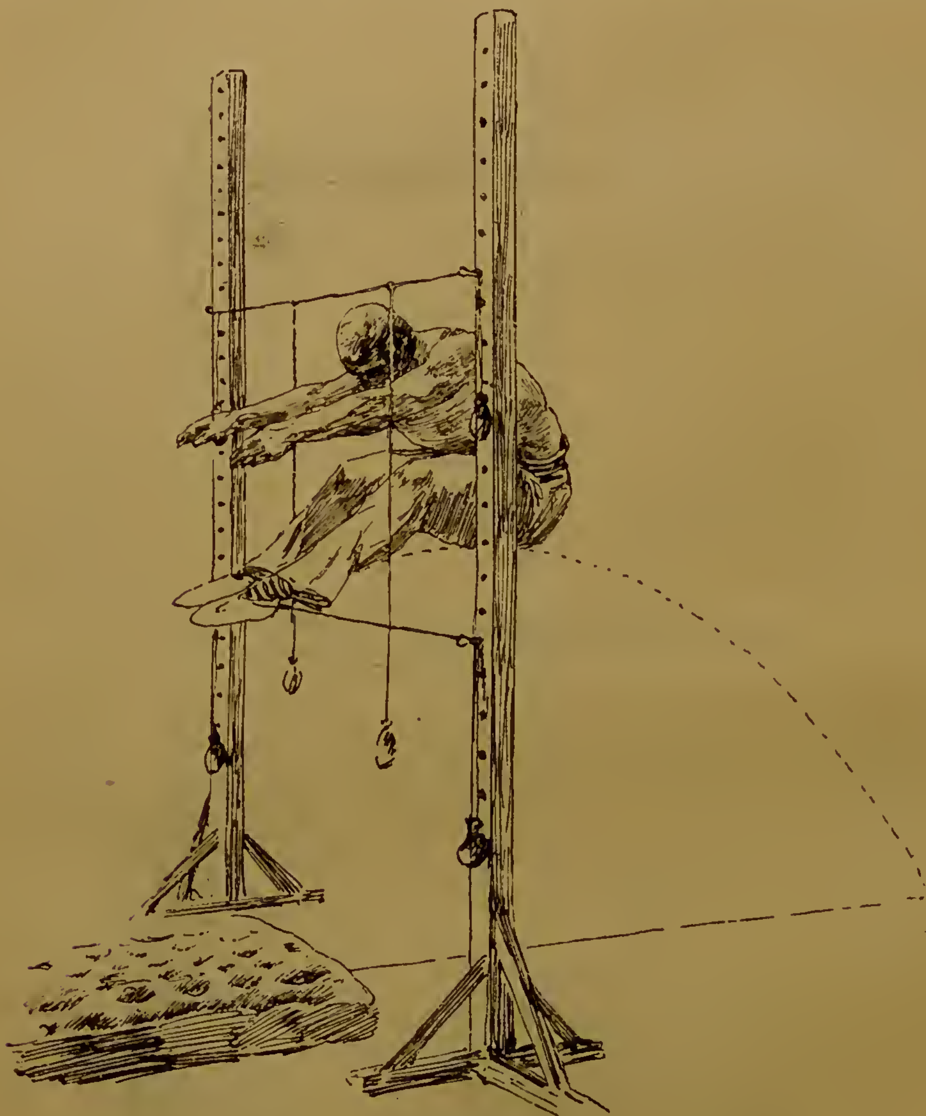


Fig. 83. Anspringande fritt språng genom fyrkant. (»Fönstersprånget».)

andra bakåt, vexelsidigt med fötterna. Den eftersta foten sträckes bakåt vid höjdhinder för att ej fastna, se fig. 4 i kap. häcklöpning, afdeln. Idrottstäflingar.

d.) ***Fritt längdsprång med tyngder i händerna.*** Detta språng, hvilket var det vanligaste längdsprånget hos hellenerna, som härtill använde sina haltèrer, förekommer egentligen icke i den svenska gymnastiken. Men då det har sitt värde och utgör en intressant omvexling, upptages det här. En tyngd, lättare hantel, hålles i hvardera handen. Vid satsen slungas armarna fram, hvarvid kroppen genom de i händerna befintliga tyngderna får en betydligt ökad fart framåt och språnget

förlänges. Dessa tyngder, som måste vara så konstruerade att de beqvämt hållas i händerna, få ej vara tyngre än att man obesväradt kan löpa med dem. Detta språng utföres i regeln *med samlad sats från stället.* Om det skall öfvas med *delad sats och anlopp*, torde språnget rätteligen få landtmätarehoppets karakter.

167. ***Anspr. fritt språng genom fyrkant. (Fönsterspränget.)*** Härtill fordras en språngställning, försedd med två trånglinor, hvilka upphängas på sprintar öfver hvarandra, så att de blifva parallela. På öfversta linan löpa två ringar, i hvilka äro fästa linor med tyngder, sandpåsar e. d. (fig. 83). Genom att flytta ringarna på öfversta linan samt höja eller sänka denna, kan fyrkanten genom hvilken språnget sker, göras större eller mindre, efter färdigheten. Språnget utföres såsom ett vanligt fritt språng, men i uppspränget sträckas armarna framåt, på samma gång som öfverlifvet böjes framåt och knäna



Fig. 84. Anspringande fritt höjdsprång med vinkelansteg.

kraftigt uppböjas, hvarvid fötterna liksom armarna komma före genom fyrkanten (fig. 83). Detta språng är nöjsamt, men har ej egentligt gymnastiskt värde, enär det innebär ett moment af hopklämning.

168. ***Anspr. fritt höjdsprång med vinkelansteg.*** Man ställer sig omkring två steg från linan och något bakom den ena ståndaren. Har man språngställningen till höger (v.) om sig, tager höger (v.) fot första ansteget snedt framåt, omedelbart derpå venster (h.) fot, som tager sats, samtidigt med att högra (v.) benet fullt sträckt kastas öfver linan, hvilken rörelse hastigt följes af det likaledes fullt utsträckta venstra (h.) benet. Nedspränget på andra sidan linan göres först på högra (v.) foten, hvarefter venstra (h.) foten ned-

sättes och knäna lindrigt böjas. Man står i nedspränget vänd med sidan mot linan (fig. 84).

Mottagning skall ega rum vid inöfvandet af de större höjd- och längdsprången. Denna göres bäst genom att ställa en mottagare på ömse sidor om platsen för nedspränget och låta dessa fatta den, som hoppar, under armarne.

169. **Högst. fritt djupsprång.** Detta inledes med lägre djupsprång, hvarvid afdelningsräkningen bibehålles, derefter ökas höjden och det utföras från vexlande utgångsställningar och olika redskap. Att upptaga alla olika slag af djupsprång blefve för vidlyftigt; de vigtigaste äro följande:

a.) **Högst. fritt djupsprång från knähöjd.** Detta är inledningssprånget; första inöfvandet kan ske på led. Afdelningen uppställes på en bänk, hvarefter det kommenderas: *Djupsprång — ett! två! tre! fyra!* På »ett» framsträckes venstra (h.)



Fig. 85. Högstående fritt djupsprång med ena fotens afförande.



Fig. 86. Högtvärsittande djupsprång.

foten framför kanten af redskapet; på »två» hoppar man ned, helt nära redskapet, i det den högra (v.) foten trycker af (tager sats) och omedelbart derpå slutes intill den andra foten. Nedspränget utföres såsom ofvan beskrifvits, hvarvid man stannar i knäböjning; på »tre» göres uppsträckning och på »fyra» nedsänkning.

b.) **Högst. fritt djupsprång från större höjd.** På kom.-ordet: *Spring!* utföres djupspränget genast i full öfverensstämmelse med mom. a, men utan räkning. Höjden ökas småningom ända till 2 meter. Det utföres i allmänhet med ena fotens afförning (fig. 85), men kan äfven göras jemnfota, hvilket dock är sämre, om djupspränget göres från stående ställning. Djupsprång kan utföras från flera olika ställningar delvis beroende på de redskap, som finnas

att tillgå, en *bom*, som kan flyttas på olika höjder, är det användbaraste redskapet; en plint, en ribbstolsvägg m. fl. redskap kunna äfven användas.

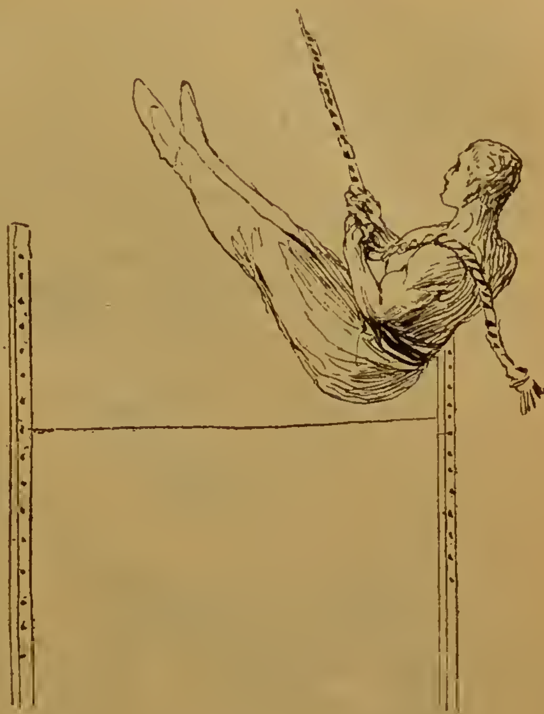


Fig. 87 a. *Linsprånget i höjd. Kroppens ställning innan linan passeras.*

170. ***Djupsprång från olika utgångsställningar.*** Förutom från olika slag af *stående* och *sittande* ställningar kan djupsprång äfven utföras från *hängande* och *jemnvägande* ställningar. De stående äro redan omnämda. Sittande kan vara antingen a.) *huksittande* eller b.) *tvärsittande*. Båda begagnas från olika och betydligare höjder (se nedan). Vid det senare djupsprånget (fig. 86) är det händerna, i det armarna ett ögonblick öfvertager kroppstyngden, som trycka af och kasta fram kroppen ett stycke från redskapet. Från c.) *hängande* utgst. på bom eller lina, släppa händerna taget och djupsprånget gifver sig sjelf. Från d.) *jemnvägande* utgst. (fig. 89) göres djupsprånget genom att händerna trycka ifrån, hvarvid antingen den ena handen släpper tag och vändning göret åt dess sida med bibehållande af andra handen på redskapet, som ombyter fattning (fig. 90), eller också med bibehållande af samma vändning och båda händernas fattning. Vid betydligt större höjd än manshöjd släppa händerna fattningen vid nedsprånget. Fig. 90 framställer utgångsställning och formen för nedsprånget, ehuru bommen naturligtvis bör vara på större höjd än å fig. 90, som egentligen framställer en inledning till bundna språng.



Fig. 87 b. *Linsprånget i höjd. Kroppens ställning då linan passeras.*

171. ***Anspr. upplöpn. med höjdsprång öfver kanten och djupsprång.*** Redskap: en *landgång* eller ett *lutplan*, hvars öfre kant krokas på en bom, hvarigenom höjden, genom bommens höjande eller sänkande, kan ökas eller minskas. På kom.-ordet: *Spring!* göres ett raskt upplopp, hvarpå eftersta foten tager sats på kanten och ett större eller mindre höjdsprång göres, hvarvid det gäller att hafva känsel för balansen.

172. ***Djupsprång från betydlig höjd.*** Detta kan visserligen äfven öfvas från en bom, men skall djupsprånget göras från dubbel manshöjd och deröfver är det bättre att hafva en väggfast *trappställning* (se kap. redskap). Det utföres vanligen från *huksittande*, *tvärsittande* eller *snedsittande* utgst. för att derigenom något minska stöten. Denna kan ytterligare minskas genom att vid afsprånget anlägga ena handen på kanten af redskapet och sålunda med denna till en del uppbära kroppstyngden, tills handen är i axelhöjd; härvid göres vändning åt den anlagda handens sida. Vid detta språng är det nödvändigt att hafva matta, madrass eller annat mjukt underlag, t. ex. bark e. d. Vid nedsprånget, då benen få uppbära en betydlig stöt, föras knäna något mera tillsammans än vanligt, hvarjemte armarna föras utåt och öfverlifvet böjes lindrigt framåt, men då är man också utom det formbestämda gymnastiska området.



Fig. 88 a. Linsprånget i längd. Utgångsställningen.

Fig. 88 b. Linsprånget i längd. Kroppens ställning då satsen tagits.

173. ***Linsprång.*** Ett slag af språng, som utgör en förening af häfrörelser och språng, på samma gång som bundet och fritt språng, är det s. k. »linsprånget», hvarjemte äfven bålens muskler bringas i verksamhet vid detta ganska nöjsamma och vackra språng. Redskapen utgöras af en vanlig lodlina, så upphängd, att den medgifver utrymme för språnget samt af en bom eller språngställning med språnglina att hoppa öfver. Hindret bör helst vara så placeradt, att dess midt skäres af lodlinan. Detta språng utföras såsom *höjdsprång* eller *längdsprång*.

a.) ***Höjdsprånget.*** *(Måttlig höjd.)* Man ställer sig midt framför och 3—4 steg ifrån språngställningen (bommen) samt fattar lodlinan något högre upp än språnglinans (bommens) höjd, hvarvid sladden af lodlinan bör kastas öfver axeln bakåt, för att om möjligt ej vidröra språnglinan vid öfversprånget. Fart tages med ett à två ansteg och kraftig sats med ena foten, hvarvid

benen genast böjas upp i rät vinkel mot kroppen, som i samma ögonblick lyftes upp på armarne, under det att hufvudet och axlarne föras bakåt (fig. 87 a). Då sätet passerar spränglinan (bommen), svänges ryggen in och kroppen bringas i vågrätt ställning med någon sänkning af benen (fig. 87 b) för att dermed förbereda nedspränget. Detta verkställes genom att bringa kroppen i upprätt ställning och släppa fattningen i linan samt komma ned på böjda knän.



Fig. 88 c. Linspränget i längd. Kroppens ställning under svängningen framåt.

Är *höjden större,* d. v. s. om spränglinan (bommen) sättes högre än man kan nå med händerna, utföres spränget något olika i det momentet häfrörelse ännu kraftigare ingår i rörelsen. Man fattar så högt man når och intager samma utgångsställning som ofvan; satsen tages och benen upplyftas äfven på samma sätt, men härvid flyttas undre handen öfver den öfre och denna i sin tur äfvenledes öfver ett tag, om så behöfs, hvarpå korsryggen insvänges och spränget fullbordas såsom ofvan.



Fig. 88 d. Linspränget i längd. Nedspränget.

b.) *Längdspränget.* Skall detta utföras utan att passera något hinder, fattas nedre ändan af lodlinan med venstra (h.) handen och man går tillbaka, så långt man kan, tills linan blifver sträckt och armen rak, hvarvid man stannar i venster (h.) gångställning (fig. 88 a). Härpå utföres spränget sålunda: Kroppen liksom kastas bakåt, hvarpå högra (v.) foten tager ett steg med sats och venster (h.) ben framslungas tillika med hela kroppen, som fullt utsträckt uppbäres på böjda armar (fig. 88 b): då nu kroppen kommit i full svängning framåt, uppböjas benen, så att fötterna komma i höjd med händerna (fig. 88 c) och då kroppen svängt ut så långt, som linan medgifver, sänkas benen och greppet i linan släppes (fig. 88 d), hvarpå vanligt nedsprång göres.

Detta språng kan äfven förenas med höjd och öfversprång af en bom eller dylikt, hvarvid, om så behöfs, ett par tag med händerna få göras under spränget. Vid samtliga linsprång kunna två linor i st. f. en användas.

Bundna språng.

De bundna sprången äro, till följd af dess rikedom på vexlande formen, rätt svåra att indela efter ett enkelt och redigt system, hvilket, på samma gång det är lättfattligt för alla, ej frångår vissa gymnastiska principer. De kunna således indelas efter flere olika grunder; för enkelhetens skull

indelas de här uti *inledningsrörelser, vexelsidiga tvärsprång, mellansprång och yttersprång, grensprång, öfverslag och balanssprång, stafsprång, voltige.* Dessa afdelningar kunna återigen sönderdelas efter språngens olika karakter, men för mycken indelning och sönderdelning gifver stundom oreda der man vill klargöra, hvarföre vi nöja oss med ofvanstående. De bundna sprången i allmänhet, särskildt de vexelsidiga tvärsprången kunna delas i *halfva* och *hela.* Till de halfva sprången, hvilka utgöra första hälften och alltså en slags inledning till de hela, räknas de språng, då man stannar sittande eller stående på redskapet, och till de hela räknas fortsättningen deraf, som göras öfver redskapet. Alla vexelsidiga språng skola utföras lika åt båda sidor. Såsom en allmän och vigtig regel gäller, att anloppet sker med full fart, att man i satsen, som göres säker, skall göra sig till godo farten, att händernas anläggning på redskapet är säker och på rätt ställe samt att hållningen aldrig förloras, framför allt icke i nedsprånget. Då de bundna sprången taga hela menniskan i anspråk, framträder också i dessa hennes lynne och förmåga i hög grad, hvarföre samma språng hos olika individer kan erhålla olika nyanser. Dock skall man försöka att erhålla sprången, så långt anlagen medgifva, likformiga hos alla.

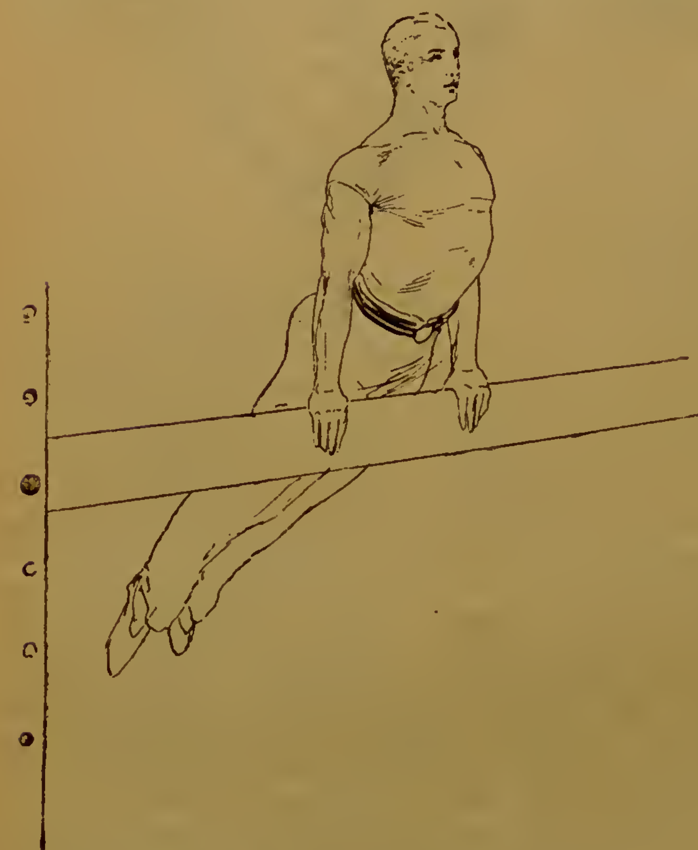


Fig. 89. Motstående inledning till bundna språng. Jemnvägande utgångsställning.

Inledningsrörelser.

Dessa omfattar alla slag af bundna språng med undantag af balanssprång och stafsprång, hvilkas inledningar särskildt omnämnas. Nedanstående genomgås på led efter kommando. De äro nödvändiga för nybörjare, hvaremot de snart kunna frångås inom en gymnastikförening, der deltagarne förut innehafva gymnastisk underbyggnad.

174. ***Motst. inledn. till bundna språng.*** Redskap: en bom, som anbringas i brösthöjd. Afdelningen uppställes på helt afstånd från bommen, med halft afstånd mellan hvarje karl och händerna anläggas å bommen med öfvertag och axelbredden mellan dem. Kom.-ord: 1. *Sitt opp — ett-två!* Samlad sats tages, i det man hoppar fram och stampar i med båda fötterna, hvarvid kroppen ryckes opp med benens och armarnas tillhjelp, så att den hvilar på raka armar. Hållningen i denna ställning, som kallas jemnvägande, blifver: hufvudet och hela kroppen väl uppburna på sträckta armar, axlarna tillbakadragna, korsryggen insvängd, kroppen i öfrigt rak, benen sträckta med hälarna tillsammans och utåtvända fötter (fig. 89). 2. *För af — tre-fyra!* Med eftergift i ryggen och en knyck af benen mot redskapet,

genom att först svänga dem fram och sedan bakåt, samtidigt med att händerna trycka ifrån, göres ett nedsprång bakåt, utan att händerna släppa sitt tag. Man stannar härvid med böjda knän och upprätt öfverlif. 3. *Fem!* knäna sträckas. 4. *Sex!* nedsänkning göres.

175. **Sidmotst. inledn. till bundna språng.** Redskap och uppställning lika som mom. 174, men med den skilnad, att sidan vändes mot bommen samt att högra (v.) handen, med rak arm, anlägges å bommen, vinkelrät mot densamma. Kom.-ord: 1. *Sitt opp — ett-två!* Med ett litet hopp göres vändning åt höger (v.) mot bommen i det venstra (h.) handen anlägges å densamma på axelbredds afstånd från den högra (v.); samtidigt härmed tages samlad sats och kroppen ryckes upp i jemnvägande ställning såsom i mom. 174. 2. *För af — tre-fyra!* Man för af såsom ofvan beskrifvits, hvarvid den venstra (h.) handen trycker skarpare ifrån, så att venster (h.), om göres i nedspränget och man stannar i knäböjning med högra (v.) armen rak och vinkelrät mot bommen, utan att högra (v.) handen släpper taget. 3. *Fem!* 4. *Sex!* knästräckning och nedsänkning göres.



Fig. 90. Sidmotstående inledning till bundna språng och jemnvägande djupsprång med vändning.

176. **Sidmotst. uppsittn. till grensits.** Redskap: häst eller tjockare bom. Uppställning som i näst föregående med högra (v.) handens fattning i bakre sadelbommen om häst användes; om bom användes, lika fattning som föregående. Kom.-ord: 1. *Sitt opp — ett-två!* Utföres i full öfverensstämmelse med näst föregående mom., men om häst användes, fattar den venstra (h.) handen i främre sadelbommen. 2. *Tre!* Högra (v.) benet föres fullt sträckt öfver länden på hästen (bommen) och i det bakre handen flyttas till främre sadelbommen och, jemte den andra, uppbär kroppen, intages grensittande ställning i sadeln (på bommen). Båda händerna föras till sina sidor och fullt uppsträckt hållning intages med rak rygg, uppburet hufvud, inåtvridna lår, böjda knän, lodräta underben och lediga vrister. Då man sitter ned i sadeln, klämmer man till något med låren, för att nedsittningen till grensittande utgst. skall blifva mjukare (fig. 91). 3.

Sitt af — ett-två! Benen svängas först fram och sedan hastigt bakåt, hvarvid händerna anläggas på främre sadelbommen och benen, som fullt sträckta föras tillsammans midt öfver hästen (bommen), lyftas så högt, att fötterna komma något högre än hufvudet, då samtidigt härmed öfverlifvet fälles framåt och de något böjda armarne uppbära kroppen; i det armarne nu sträckas, föres den utsträckta kroppen till den sida, hvarifrån uppsittningen gjordes (fig. 92) och nedspränget göres, der första uppställningen var; högra (v.) handen flyttas härvid tillbaka och fattar om bakre sadelbommen och man stannar i knäböjningen, såsom i föregående mom. beskrifvits (fig. 90). 4. *Tre!* 5. *Fyra!* knästräckning och nedsänkning göres.

177. ***Motst. inledn. till öfverslag.*** Redskap: bom. Uppställning och fattning såsom mom. 174. Kom.-ord: 1. *Sitt opp — ett-två!* Utföres såsom mom. 174. 2. *Slå öfver — tre-fyra!* På »tre!» ombytas händerna, så att tummarne komma framåt och de öfriga fingrarna bakåt. På »fyra!» böjes kroppen framåt och hvälfves öfver, så att fötterna något åtskiljda slå ned i golfvet och så långt fram att kroppen, då den härpå med armarnes tillhjelp, efter att hafva varit under bommen åter upplyftes, kommer att intaga spännböjande ställning (fig. 93). 3. *Fem!* Medelst en liten tryckning med händerna mot bommen, göres uppåt sträck (fig. 93). 4. *Sex!* Sträckas armarna ned och fötterna flyttas tillsamman. Efter mera öfning sänkes bommen, hvarigenom en starkare bakåtböjning erhålles.


Fig. 91. Ridsittande utgångsställning.

Sedan dessa enklaste inledningar med nybörjare blifvit genomgångna, öfvergår man till nästa inledningar, som utföras från gångställning med högst tre ansteg och sålunda bilda öfvergången till de egentliga sprången.

178. ***Gångst. inledn. till bundna språng.*** Denna rörelse utföres efter samma kommando och på samma sätt som mom. 174, på häst eller bom, men med uppställning ett steg längre ifrån redskapet och med ena foten framsatt i gångställning. I början delas steget från satsen, hvilket förtydligas genom ledarnes räkning. Vid afspränget släppa händerna bommarne och vid nedspränget hänga armarna ned till sidorna.

179. ***Gångst. uppsittn. till grensits.*** Redskap: häst stående på tvären. Uppställning: ett till tre steg från hästen. Kom.-ord: 1. *Spring!* Ett till tre ansteg tages med sats, hvarvid händerna anläggas på sadelbommarne och kroppen ryckes upp till jemnvägande ställning, i hvilken ställning man dock ej stannar utan för genast det yttre benet öfver länden och intager grensittande ställning i sadeln i likhet med mom. 176 (fig. 91). 2. *Sitt af!* Utföres i likhet med mom. 176 (fig. 90); dock med den skilnad, att då detta endast är ett halft språng, d. v. s. första hälften af ett öfversprång med åtvändning, så får afsittningen betraktas såsom fortsättningen eller andra hälften och denna således göras till motsatta sidan mot den, der satsen togs.

180. *Gångst. öfversprång med åtvändn.* (»*Pommé*».) Redskap: bom. Häst kan visserligen äfven användas, om den är låg, men då flera kunna öfvas samtidigt på en bom, är denna fördelaktigare, då det gäller det första inöfvandet, som tager tid. Dessutom har bommen fördelen att kunna höjas och sänkas efter färdigheten. Kom.-ord: *Spring!* Ett till tre ansteg och sats tages, hvarvid händerna anläggas på bommen med öfvertag och axelbredden emellan dem; kroppen upplyftes och svänges fullt utsträckt med insvängd korsrygg till venster (h.) öfver bommen, hvarvid benen hållas tillsammans och raka, under det att kroppens framsida vändes ned mot bommen i sjelfva öfversprånget; då bommen passerats släpper venstra (h.) handen sitt tag och kroppen stödes för ett ögonblick endast på den högra (v.) handen (fig. 94), hvarpå nedsprånget göres i det högra (v.) handen ombyter fattning, så att fingrarna komma utåt. Nedsprånget sker med sidan mot bommen, med högra (v.)



Fig. 92. Afsittning åt sidan från grensits.

armen rak och vinkelrät mot bommen midt för den fasthållande handen samt med god kroppshållning; derefter göres knästräckning och nedsänkning, allt under det att högra (v.) handen bibehåller sin fattning i bommen. I början sättes bommen mycket lågt och blott ett ansteg göres, sedan ökas småningom höjden och tre ansteg tagas. Till förekommande af hufvudets fällning, kan man bestämma en punkt på väggen, något högre än bommen och i dess rik'ning, hvarpå blicken fästes i öfversprånget.

181. *Gångst. öfversprång utan vändning.* Redskap: bom. Här gälla för kom.-ord, ansteg, sats, och händernas fattning detsamma som i näst föregående mom., med den skilnad för språngets form, att då kroppen svänges öfver bommen till höger (v.) skall ingen vändning göras utan venstra (h.) sidan vändas mot bommen. Då bommen passeras, släpper högra (v.) handen sitt tag och kroppen kastas rätt fram (fig. 95), hvarpå den venstra (h.) handen äfven släpper sitt tag i det nedsprånget göres, med ansigtet allt jemt vändt åt samma håll som vid anstegets uttagande. Bommen ställes i början lågt.

182. *Gångst. öfversprång med frånvändn. (»sitt öfver»).* Redskap: bom. Kom.-ord, ansteg, sats, och händernas fattning lika som i mom. 180. Kroppen upplyftes i språnget och föres till höger (v.) öfver bommen, så att ryggsidan vändes mot densamma, hvarvid benen, fullt raka, föras upp i rät vinkel till öfverlifvet, hvarigenom liksom en sittande ställning intages i det ögonblick bommen passeras (fig. 96); högra (v.) handen släpper dervid sitt tag och flyttas hastigt till den plats, der venstra (h.) handen fattat, hvarvid denna släpper sitt tag och föres till sidan, i det nedspränget göres med högra (v.) sidan vänd mot bommen och högra (v.) handen qvarhållande sin fattning (fig. 96). Detta språng, liksom de föregående sidsprången och det näst-följande kan inledas genom att från jemnvägande ställning föra upp det högra (v.) benet på bommen och med dettas och armarnas tillhjelp föra kroppen öfver bommen och derefter göra den vändning som tillhör språnget.

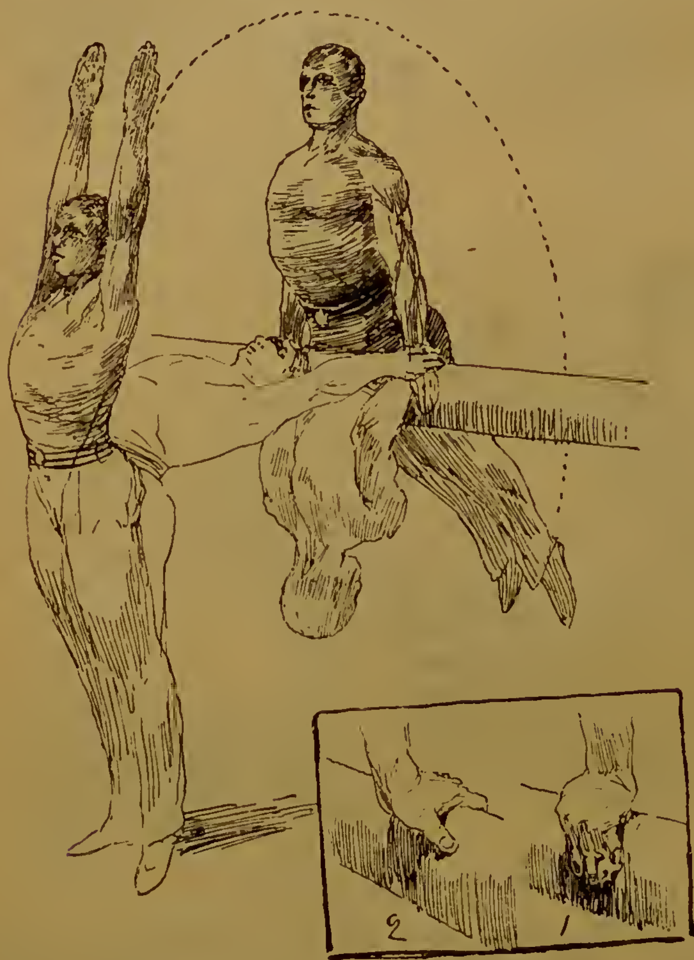


Fig. 93. Motstående inledning till öfverslag.

183. *Gångst. öfversprång med åt- och frånvändn.* Redskap: bom. Kom.-ord, ansteg, sats och händernas fattning lika som i mom. 180. I språnget upplyftes kroppen och föres till höger (v.) öfver bommen, så att framsidan vändes ned mot bommen, då den är midt öfver bommen (fig. 97 a) hvarefter vändningen fortsätter i samma riktning, så att venstra (h.) benet föres utomkring det andra, hvarvid högra (v.) handen ombyter fattning, i det den släpper sitt tag och hastigt flyttas till den plats, der venstra (h.) handen fattat (fig. 97 b); denna släpper i detsamma sitt tag och nedspränget göres med högra (v.) sidan vänd mot bommen och högra (v.) handen qvarhållande sin fattning, såsom vid gångst. öfversprång med frånvändning (fig. 97 c).

184. *Gångst. mellansprång* (»*Echappé*»). Redskap: bom med sadlar eller häst med höga sadelbommar. Uppställning såsom i mom. 180. Kom.-ord: *Spring!* Ett till tre ansteg och sats tages, hvarvid händerna fatta i sadelbommarna med tummen inåt och de öfriga fingrarna utåt. Kroppen lyftes rätt upp på armarna, som uppbära hela tyngden, i det knäna böjas upp och benen svängas fram mellan bommarne hvarvid de ånyo utsträckas, liksom hela kroppen (fig. 108); härpå gifva armarne fart från redskapet, i det händerna trycka till och släppa sitt tag, så att öfverlifvet, som ett ögonblick närmat sig den vågräta ställ-

ningen, kastas fram och nedspränget göres med lodrät kroppsställning, liksom vid ett fritt språng. Man stannar i knäböjningen för att kontrollera nedspränget och då nästa kommandoord: »spring» utsäges, göres uppsträckning och nedsänkning. Vid första inöfvandet stannar man efter satsen i jemnvägande ställning, hvarpå benen föras igenom och kastas fram o. s. v.

185. ***Gångst. grensprång på länden.*** Redskap: en häst stående på längden. Kom.-ord: 1. *Spring!* Ett till tre ansteg och sats tages, hvarvid händerna, med fingrarna framåt, anläggas på länden och kroppen med armarnas hjelp i satsen lyftes upp på länden, i det benen skiljas så att grensittande ställning enligt mom. 179 (fig. 91) intages. Benen klämma till något på sidorna, då man sätter sig. 2. *Sitt — af!* Händerna anläggas på bakre sadelbommen

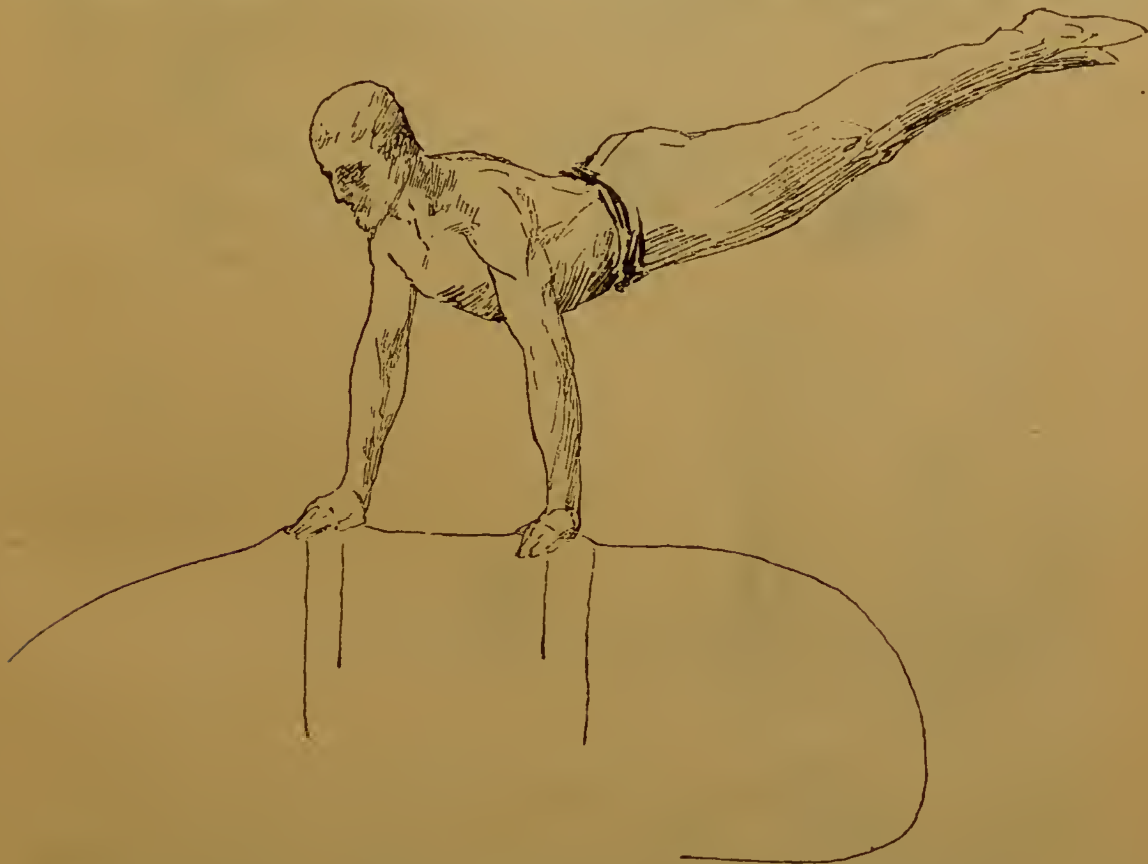


Fig. 94. Anspringande öfversprång med åtvändning. (Pommé.) Innan yttre handen släppt sitt tag.

i det benen först svängas framåt och sedan kraftigt bakåt, så att kroppen fullt utsträckt upplyftes med fötterna något högre än hufvudet, armarna utsträckas samt skjuta ifrån och nedspränget göres rätt bakåt, hvarvid händerna flyttas till och qvarhållas på länden.

Och härmed äro de vigtigaste inledningarna genomgångna, hvarpå de *egentliga bundna sprången* kunna öfvas.

Vexelsidiga tvärsprång öfver hästen på tvären eller bom.

(Hästen skall hafva sadel och låga mjuka sadelbommar.)

186. ***Anspr. öfversprång med åtvändn.*** (»***Pommé***».) Kom.-ord för detta liksom alla följande språng är *Spring!* hvarföre det ej vidare upprepas

Ett raskt och rent anlopp af 10—12 steg göres med största fart, enligt föreskrifterna för anloppet i inledningen; samlad sats tages 50—60 c. m. från hästen (bommen), hvarvid händerna anläggas på sadelbommarne (på bommen, med öfvertag och axelbredden mellan dem); kroppen häfves upp och svänges fullt utsträckt med insvängd korsrygg till venster (h.) öfver hästen (bommen), hvarvid benen hållas tillsammans, fullt raka, med sträckta vrister, under det att kroppens framsida vändes nedåt mot hästen (bommen) i sjelfva öfversprånget (fig. 94); just som kroppen är midt öfver hästen (bommen) släpper venstra (h.) handen sitt tag och kroppen stödes ett ögonblick endast på den högra (v.), hvarpå nedsprånget göres, i det högra (v.) handen ombyter fattning, så att fingrarna komma utåt. Nedsprånget göres midt för den sadelbom, der högra (v.) handen fattar, med sidan mot hästen (bommen) och högra (v.) armen rak; i öfrigt enligt reglerna för ett nedsprång. Detta enkla språng kan göras utmärkt vackert, då man inlägger god fart och någon

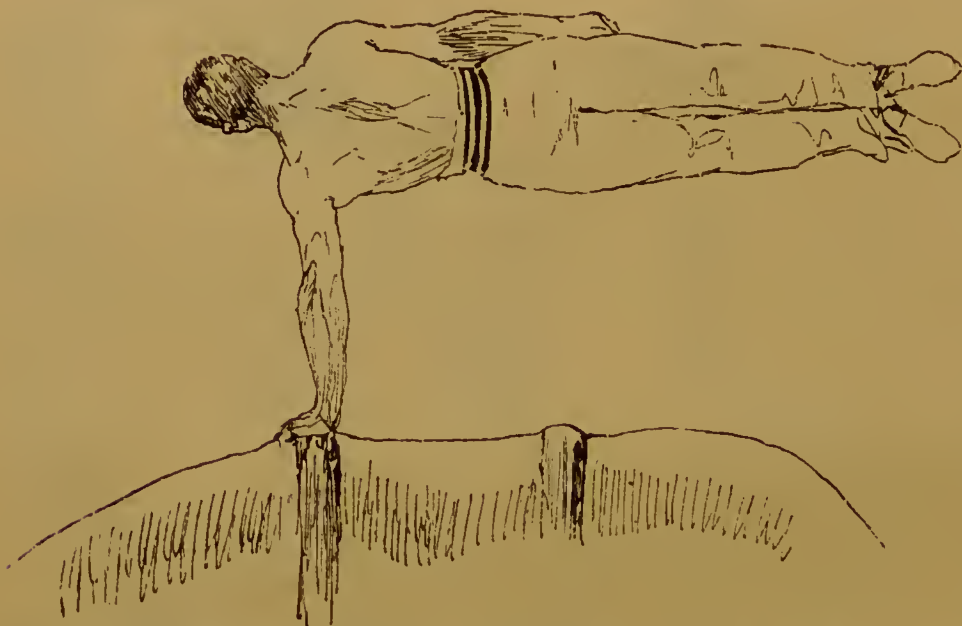


Fig. 95. Anspringande öfversprång utan vändning (sedan yttre handen släppt sitt tag).

djerfhet samt tager satsen temligen långt från hästen. Samtliga sidsprång blifva i regeln vackrare på häst än på bom, enär hästen är ett stadigare och för händernas fattning lämpligare redskap. Sjelfva öfversprånget får ej göras i knyckar och afdelningar, utan gå i en jemn och hvinande fart. Språnget får något olika karakter på bom mot på häst; på bommen fatta händerna olika och qvarhållas något längre än på hästen. Detta språng inledes med ett *halfsprång* på häst, hvarvid venstra (h.) benet, som vid uppsprånget skiljer sig från det högra (v.), svänges öfver hästen och grensittande ställning i sadeln intages, hvarefter varlig afsittning göres till venster (h.).

187. *Anspringande öfverspräng utan vändning.* Det vanliga anloppet med frisk fart och satsen göres, hvarvid händerna anläggas på sadelbommarna (på bommen, med öfvertag och axelbredden mellan dem) och kroppen häfves upp med bröstet framåtvändt, i det benen, samlade och fullt sträckta, svängas tillika med hela kroppen, till höger (v.) öfver hästen (bommen) och framåt; i det ögonblick kroppen svänges öfver hästen (bommen), släpper högra handen sitt tag och hela kroppen, som nu är i vågrät ställning, uppbäres af venstra

(h.) armen (fig. 95), hvarpå nedsprånget göres så långt fram som möjligt, midt framför sadeln, med ryggen mot hästen (bommen) och venstra (h.) handen släpper sitt tag. Om detta språng utföres med den form, som fig. 95 visar, är det synnerligen vackert; men kroppens svängning till sidan skall göras med god fart.

188. *Anspr. öfversprång med frånvändn.* (»*Sitt öfver*».) Anlopp och sats med frisk fart; händerna anläggas på sadelbommarna (på bom, med öfver-

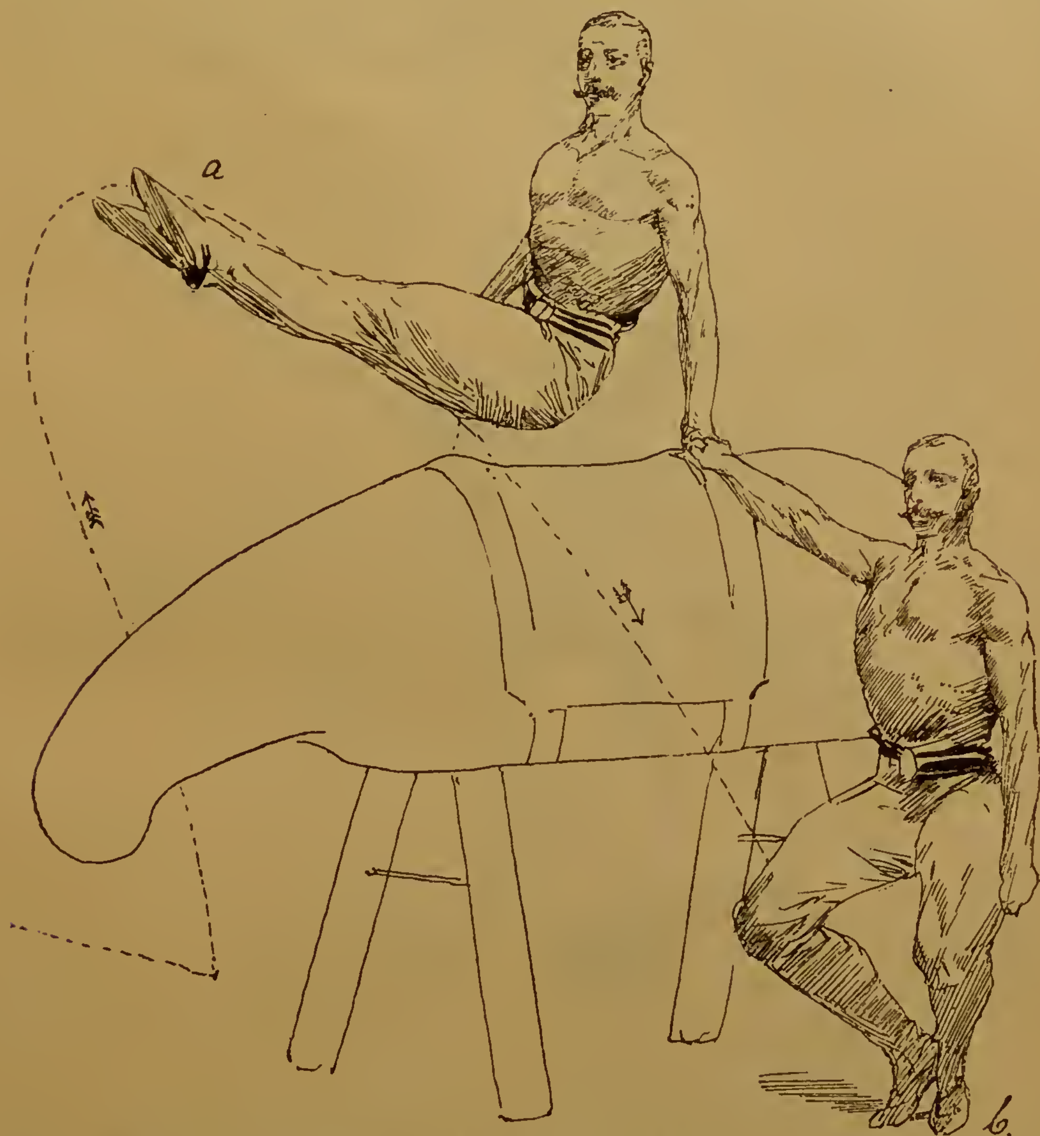


Fig. 96. Anspringande öfversprång med frånvändning. (»*Sitt öfver*».)

tag och axelbredden mellan dem), hvarvid kroppen häfves upp och benen, samlade och fullt sträckta, svängas, tillika med hela kroppen, till höger (v.) öfver hästen, hvarvid vändning göres åt höger (v.), så att ryggsidan kommer vänd mot hästen (bommen) och benen, fullt raka, uppböjas dervid, så att man kommer liksom i sittande ställning öfver redskapet (fig. 96 a); i detta ögonblick, då hästen (bommen) passeras, släpper högra (v.) handen sitt tag och flyttas hastigt till den sadelbom (plats), der venstra (h.) handen fattat, hvarvid denna släpper sitt tag och föres till sidan i nedsprånget, som göres

med högra (v.) sidan vänd mot hästen (bommen); högra (v.) handen släpper sitt tag och skjuter starkt ifrån hästen (stannar på bommen) (fig. 96 b). Detta språng är svårare än de båda föregående, men synnerligen smidigt och kräfver herravälde öfver kroppen.

Det inledes med ett *halfsprång* på häst, hvarvid benen, då de äro midt öfver hästen skiljas och ridsittande ställning intages, hvarefter afsittning



Fig. 97. Anspr. öfversprång med åt- och frånvändning. (b) Sedan högra handen ombytt fattning. (c) Nedsprånget.

göres, genom att anlägga händerna på sadelbommen bakom sätet, kasta benen framåt-uppåt, så att sätet lyftes ur sadeln och kroppen hvilar på armarna samt dervid föra kroppen till venster (h.); venstra (h.) handen släpper då sitt tag och nedsprånget göres med högra (v.) sidan mot hästen och högra (v.) handen qvar på sadelbommen.

189. *Anspr. öfvsrsprång med åt- och frånvändn.* Anlopp och sats som

förut. Sjelfva språnget, som är en sammanslagning af öfversprång med åtvändning och frånvändning, utföres sålunda: Händerna anläggas i satsen på sadelbommarne (på bommen, med öfvertag och axelbredden mellan dem), hvarvid kroppen häfves upp och benen, samlade samt fullt sträckta, svängas, tillika med kroppen, till höger (v.) upp öfver hästen (bommen), under det att kroppens framsida vändes nedåt mot redskapet, i samma ställning som fig. 97 a utvisar; i detta ögonblick, då kroppen skall vara midt öfver redskapet, göres en hastig helomvändning åt venster (h.), så att venstra (h.) benet föres utomkring det andra, hvarvid högra (v.) handen släpper sitt tag och hastigt flyttas till den sadelbom (plats), der den venstra (h.) handen fattat; denna släpper i detsamma sitt tag (fig. 97 b) och nedsprånget göres med



Fig. 98. Anspringande rundsprång. (»På ena handen omkring».)

högra (v.) handen qvarhållande sin fattning såsom vid öfversprång med frånvändning på bom (fig. 97 c). Det vanliga felet vid detta språng är, att vändningen göres för tidigt; den får emellertid icke börja förr än midt öfver redskapet, men då göras hastigt och skarpt, med säker handflyttning.

190. *Anspr. öfversprång med åtvändn. och uppkastn. af benen.* Detta språng är ett mellanting mellan vanligt öfversprång och balanssprång; det liknar det förra, i det att det göres hastigt och med ungefär samma vändning, det senare, i det att öfverlifvet och benen komma nästan lodrätt upp på raka armar. Det utföres sålunda: Anlopp, sats och händernas anläggande som vanligt; hvarpå benen kastas rätt upp och hela kroppen häfves upp i det den utsträckes, hvarpå vändning åt venster (h.) göres och nedsprånget följer.

Vid första inlärandet får man nöja sig med måttlig höjd på benen, lindrigt böjda armar och åtvändning från början. Detta språng, som är obestämdt till formen och ej fullt rent, har ej heller så stort värde, men det upptages likväl, emedan det förekommer inom en del gymnastikföreningar och är der mycket omtyckt, såsom en inledning till balanssprång.

191. *Anspr. rundsprång. (»På ena handen omkring».)* Detta språng utföres bäst på häst. Anlopp, sats och händernas fattning lika som föregående. Vid uppsprånget föras benen och hela kroppen till höger (v.) i sittande ställning liksom vid öfversprång med frånvändning samt svänges i samma sittande ställning med armarnes kraftiga medverkan helt rundt omkring åt venster (h.) och tillbaka öfver hästen, så att nedsprånget göres på samma sida som der satsen togs; den högra (v.) handen släpper sitt tag, då benen första gången passerar hästen till höger (v.), hvarefter återstoden af helomsvängen göres endast på venstra (h.) handen (fig. 98). Detta är ett svårt språng, som fordrar fart och samling, hvarföre det ej bör öfvas med andra än väl utbildade individer.

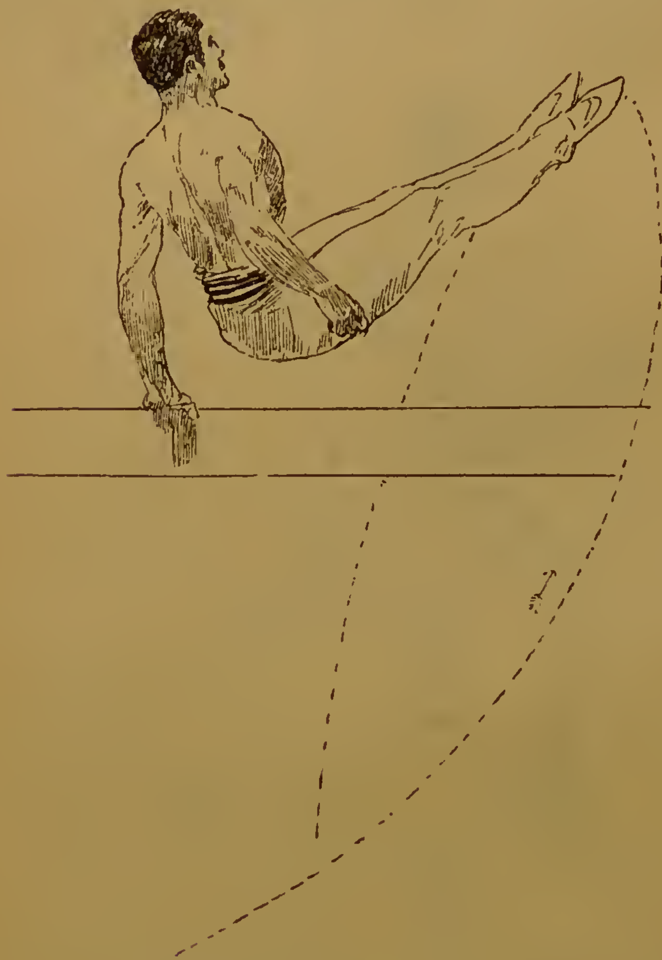


Fig. 99. Sidmotstående öfversprång med vinkelansteg och våglinig förflyttning längs efter bommen.

192. *Sidmotst. öfverspång med vinkelansteg och våglinig förflyttn. längs efter bommen.* Detta språng utföres med delad sats och endast med stöd af ena handen. Sats tages på den fot, som är ytterst, från bommen räknadt, hvarvid den inre handen anlägges på bommen och det inre benet slungas med stark sväng framåt-uppåt, under det att kroppen, hvilande på den stödda armen, svänges uppåt och öfver bommen (fig. 99); benen förenas till nedsprånget på andra sidan bommen, hvarvid den hand, som gifvit stöd, släpper sitt tag och den andra anläggas på bommen. Derpå tages sats på andra (den yttre) foten, den inre handen anlägges och öfversprånget göres åt andra sidan o. s. v. I hvarje språng göres en liten förflyttning framåt, så att de fortsatta sprången längs efter bommen bilda en våglinie.

Vid inöfvandet på låg bom bör först gångställning intagas med ett ansteg, för att särskildt öfva satsens tagande, sålunda: Då språnget skall göras åt höger (v.) intages höger (v.) gångställning, hvarefter ett steg uttages med

venster (h.) fot, hvilket steg blifver satsen och höger (v.) ben kastas fram samt öfversprånget göres.

Detta språng kan äfven utföras med tillhjelp af en staf eller gevär i yttre handen, hvarigenom båda armarna gifva stöd vid språnget; detta slags språng har blifvit kalladt »fäktsprång».

Vexelsidiga tvärsprång på dubbelbom.

I samtliga dessa språng ingår ett visst moment af häfrörelse för den öfre armen. Afståndet mellan bommarne bör i regeln vara omkring två armslängder. Båda bommarne höjas eller sänkas i mån af färdigheten.

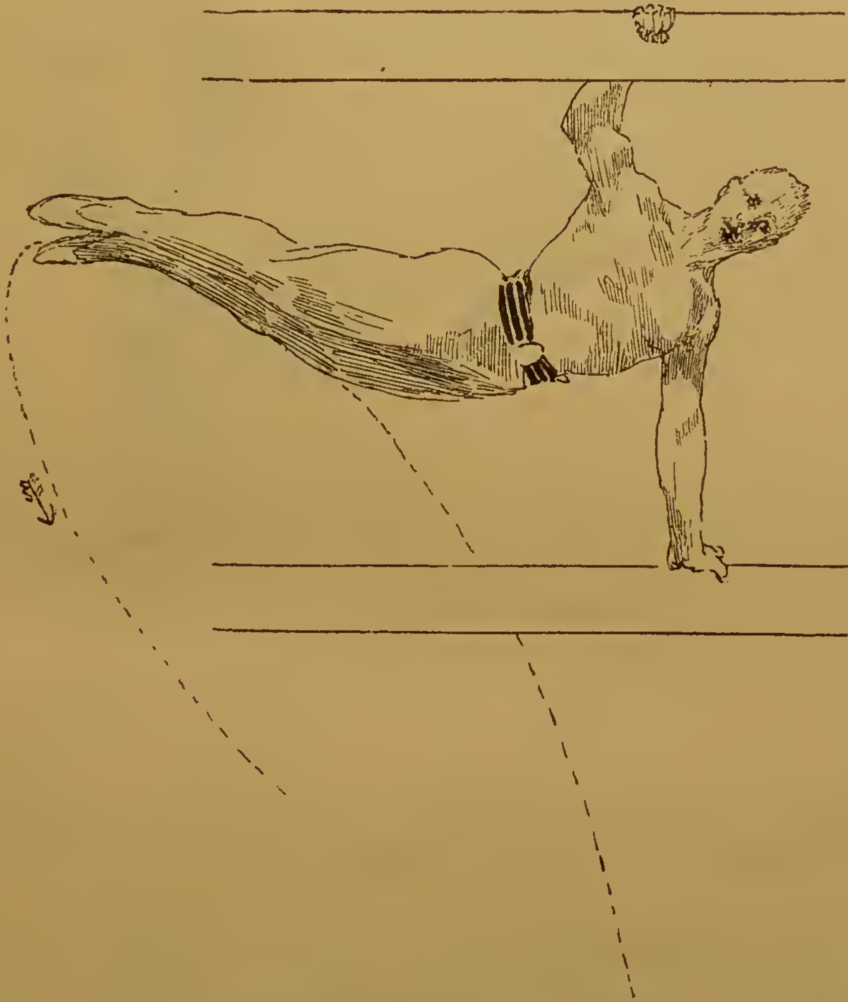


Fig. 100. Anspringande mellansprång med åtvändning, på dubbel bom.

193. *Anspr. mellansprång med åtvändn.* Ett raskt anlopp göres och sats tages såsom vid vanligt öfversprång öfver enkelbom. Vid satsen fattar högra (v.) handen med öfvertag om öfre bommen i det venstra (h.) anlägges på undre, med tummen framåt och de öfriga fingrarna bakåt, ungefär midt öfver hvarandra (fig. 100) hvarpå språnget utföres sålunda: Med tillhjelp af satsen och båda armarna upplyftes kroppen och föres med sträckta ben åt höger (v.) upp emellan bommarne, i det den gifves en dugtig sväng, så att benen komma temligen högt; härvid göres någon vändning, så att kroppens framsida blifver vänd nedåt mot undre bommen, då den passeras, hvarvid öfre handen släpper och nedsprånget göres.

194. *Anspr. mellansprång med frånvändn.* Anlopp, sats och händernas fattning såsom näst föregående. Språnget utföres sålunda: Med tillhjelp af båda armarna upplyftes kroppen och föres med sträckta ben åt höger (v.) upp emellan bommarna, i det den gifves en dugtig sväng åt sidan och framåt, hvarvid vändning göres, så att ryggsidan vändes nedåt mot undre bommen, då denna passeras (fig. 101). I nedspränget flyttas högra (v.) handen ned till undre bommen, der den venstra (h.) fattat och nu släpper sitt tag.

195. *Anspr. mellansprång utan vändn.* Utföres, sedan anlopp, sats och händernas fattning gjorts, efter samma grunder som de båda föregående språn-

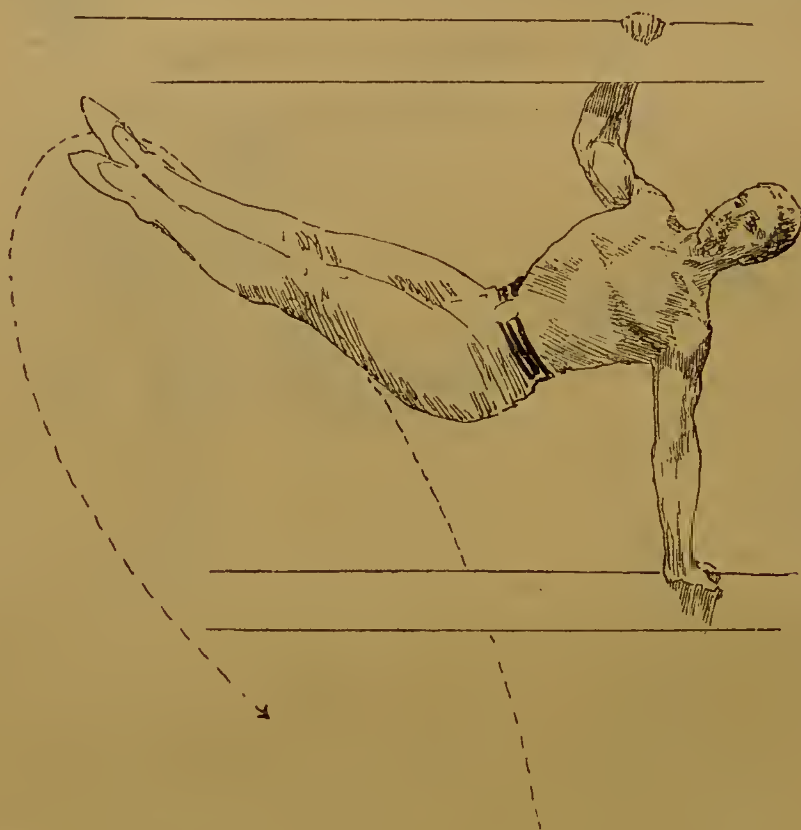


Fig. 101. Anspringande mellansprång med frånvändning, på dubbelbom.

gen och i samma kroppsställning som ett vanligt öfversprång utan vändning öfver enkelbom. Båda händerna släppa taget i nedsprånget, den öfre först.

196. *Sidmotst. mellansprång med frånvändning och våglinig förflyttn. längs efter.* Detta språng kan göras med så väl samlad som delad sats samt med eller utan anlopp. Vackrast och mjukast blifver språnget med delad sats; denna tages på yttre foten, hvarvid inre handen anlägges på undre bommen och den yttre fattar i uppsprånget om öfre bommen och hjelper sålunda medelst en häfning att lyfta kroppen upp emellan bommarna och temligen nära den öfversta (fig. 102) samt föra den öfver till andra sidan, der nedsprånget göres och öfre handen genast flyttas ned på nedre bommen, för att vara färdig till nästa språng, från andra sidan, hvilket tillgår på samma sätt. Sedan färdighet vunnits, kan språnget göras från stället och nedsprånget tjena som ny sats för nästa språng och sprången sålunda fortgå i en oafbruten följd längs efter bommen.

197. *Anspr. öfversprång med åtvändn. »Halfsprånget». Bommarne nära hvarandra.* Afståndet mellan bommarne får ej öfverstiga armens längd. Öfre bommens höjd skall rättas efter elevens förmåga att springa upp i jemnvägande ställning. Anlopp och sats som vanligt. Vid satsen anläggas händerna på öfversta bommen med öfvertag och kroppen häfves upp till jemnvägande ställning. Detta är första afdelningen i språnget. Sedan flyttas högra (v.) handen, i det öfverlifvet lutas öfver bommen, ned till undre bommen, hvarvid kroppen, uppburen af armarna, svänges till höger (v.) öfver den öfre bommen i samma ställning som vid ett vanligt öfversprång med åtvändning öfver en enkelbom

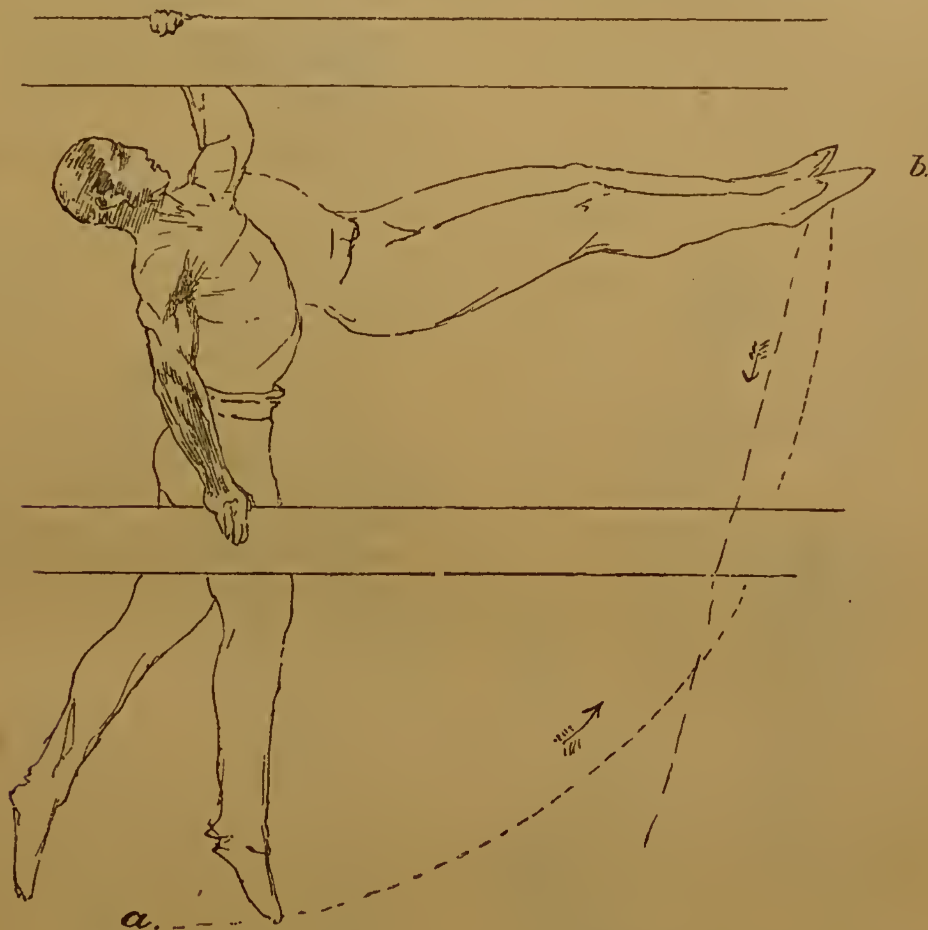


Fig. 102. Sidmotstående mellansprång och våglinig förflyttning längs efter, på dubbelbom.

(fig. 103). Den undre handen har härvid det vigtigaste kallet, i det den gifver stöd för vändningen och kraftigt medverkar till att svänga benen högt öfver bommen.

198. *Anspr. öfversprång med åtvändning. (»Helsprånget».)* Bommarna äro här på större afstånd från hvarandra, vanligen motsvarande två armslängder; öfversta bommen sättes i början temligen lågt, för att detta mycket svåra språng må kunna utföras någorlunda korrekt. Det blifver alltid ett fel att sätta bommarne så högt, att benen ej kunna svängas upp i ett tag, annars förvandlas detta storartade språng lätteligen till en klätterrörelse i stället för ett språng. Ett raskt anlopp göres och samlad sats tages som vanligt, hvarvid venstra (h.) handen anlägges på undre bommen, med tummen framåt, de öfriga fingrarna bakåt och högra (v.) handen fattar med öfvertag i den öfre bom-

men (fig. 104 a); hela kroppen svänges i samma ögonblick kraftigt till höger (v.), så att satsen och armarna verka tillsammans, och häfves upp, med benen före och framsidan emot, öfver den öfre bommen (fig. 104 b), till jemnvägande ställning på andra sidan af bommen; härvid bibehålles den undre venstra (h.) handen så länge som möjligt på undre bommen, för att skjuta ifrån och sålunda understödja öfversprånget, och härmed är första afdelningen af språnget, som skall utföras i en fortgående rörelse utan afbrott, färdigt. Omedelbart derpå göres nedsprånget genom att med låren och båda händerna skjuta kroppen från bommen och flytta venstra (h.) handen till nedersta bommen, så att slutmomentet blifver lika med ett vanligt öfversprång med åtvändning på enkelbom. Nedsprånget kan äfven göras med vändning mot redskapet och båda händernas fattning i undre bommen.



Fig. 103. Anspringande öfversprång med åtvändning, på dubbelbom. Halfsprånget.

Vexelsidiga sidsprång öfver hästen på längden.

Förutom hästen, kan äfven en plint i afsatser med fördel användas till dessa språng, i synnerhet vid första inöfvandet, då plinten kan tagas mycket låg.

199 a. **Anspr. öfversprång med åtvändn. från den ena sidan till den andra.** (»**Rundsprång**»). En vanlig häst med låga sadelbommar. Ett raskt anlopp göres och samlad sats tages på lagom afstånd från hästen, hvarvid båda händerna, med fingerspetsarna framåt och något utåtvända, anläggas på länden och kroppen svänges, väl utsträckt, med samlade ben och sträckta vrister, till höger (v.) om hästen (fig. 105 a) samt föres på raka armar öfver densamma och till dess venstra (h.) sida, i det kroppens framsida vändes mot hästen samt händerna omflyttas så att de byta plats och vändas så att fingrarna peka åt motsatt håll (fig. 105 b); nedsprånget, med ansigtet vändt åt det håll, hvarifrån anloppet togs, göres vid bakre delen af länden, hvarvid venstra (h.) handen skall ligga qvar på länden (fig. 105 c). Detta språng är svårt och kräfver god gymnastisk utbildning för att utföras vackert, smidigt och säkert, på raka armar och med benen temligen högt öfver hästen. Duglig fart i anloppet, god samling och fullt herravälde öfver kroppen i språnget, fordras derjemte.

Inledningen till detta språng, eller *halfsprånget*, kan betraktas såsom ett sjelfständigt språng, hvilket ej heller är så lätt och som grundligt bör öfvas, innan helsprånget försökes. Det kallas:

199 b. **Anspr. sidsprång med vändning i sadeln.** Det utföres i full öfverensstämmelse med helsprånget, i det båda benen föras till höger (v.) om och midt öfver hästen under det kroppen vändes mot densamma; då kroppen är

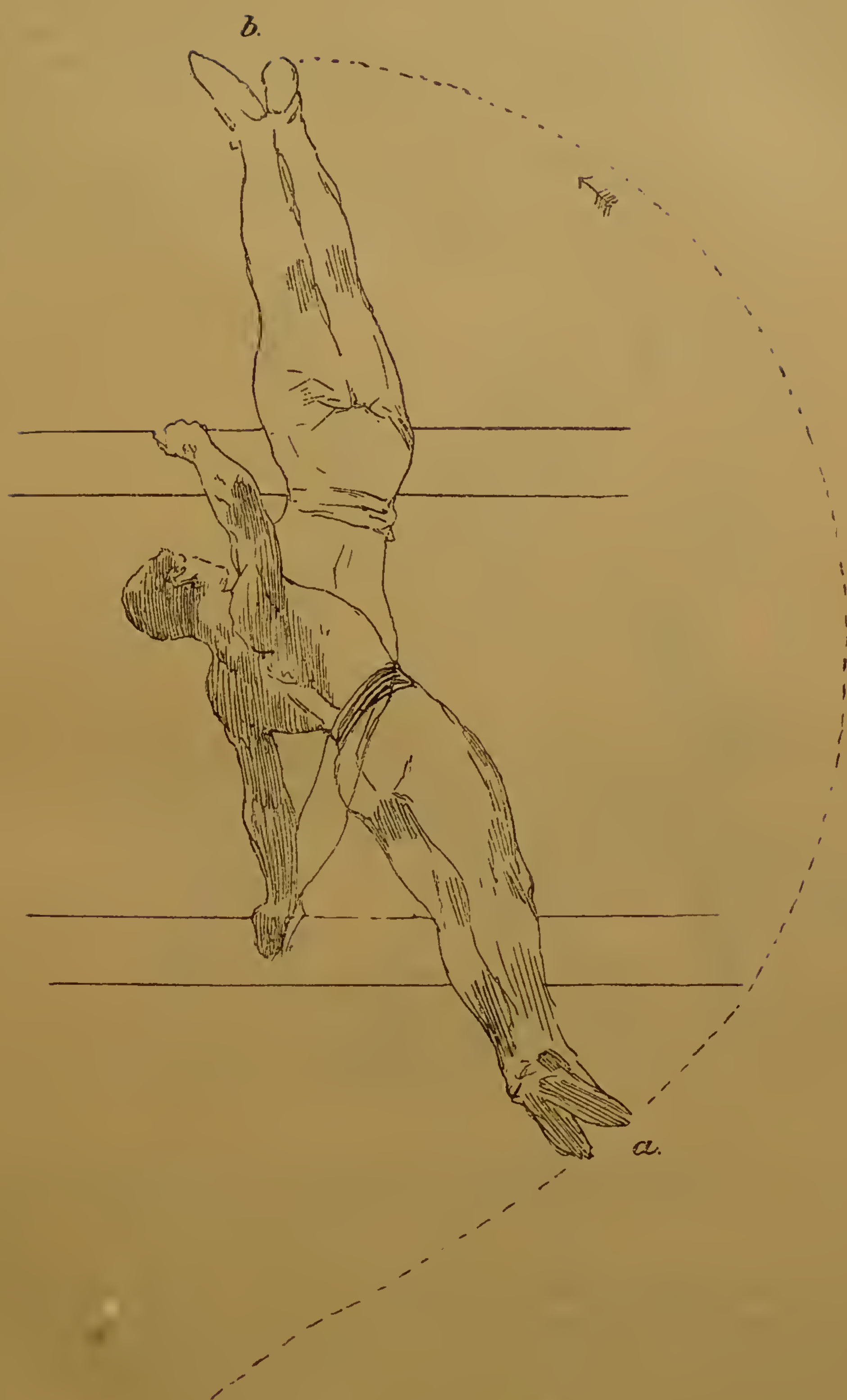


Fig. 104. Anspringande öfversprång med åtvändning, på dubbelbom. Helsprånget.

midt öfver hästen, skiljas benen och grensittande ställning i sadeln intages, hvarvid händerna föras till sina sidor. Man sitter nu baklänges i sadeln och den andra hälften af språnget göres genom vanlig afsittning, med benens kastande bakåt, till hästens andra, eller venstra (h.) sida, så att venstra (h.) handen stannar på sadelbommen. Nedsprånget blifver således icke på alldeles samma plats vid halfsprånget som vid helsprånget.



Fig. 105. Anspringande öfversprång med åtvändning från ena sidan till den andra. Hästen på längden. (Rundsprånget.)

200 a. ***Anspr. öfversprång med frånvändn., från ena sidan till den andra.*** Anlopp och sats såsom föregående, hvarvid båda händerna, med fingrarna framåt och något utåtvända, anläggas på länden och kroppen svänges utsträckt, i sittande ställning, med slutna ben och sträckta vrister, till höger (v.) om hästen samt föres på raka armar öfver densamma och till dess venstra (h.) sida (fig. 106), der nedsprånget göres i höjd med främre sadelbommen, hvarvid venstra (h.) handen släpper sitt stöd och högra (v.) handen flyttas till och anlägges på främre sadelbommen. Kroppen bibehåller hela tiden samma vändning,

hvarföre språnget lika väl kunde kallas öfversprång utan vändning. Benen skola gifvas bra fart, i det de svängas så långt uppåt-framåt som möjligt. Nybörjare hafva benägenhet att vilja taga satsen något på den sida om hästen, åt hvilken benen först skola svängas; detta ej ovanliga fel skall genast motarbetas och satsen alltid tagas midt bakom hästen, annars får ej språnget sin vackra och riktiga form. Vid större färdighet kan kroppen vid nedsprånget slungas fram ända till halsen på hästen, der nedspränget då göres. I början får man dock nöja sig med att få nedspränget i höjd med bakre sadelbommen. Detta språng är lättare än det näst föregående, hvarföre det i regeln öfvas före det med åtvändning. Det är emellertid ett af de vackraste språng man kan se, då det utföres smidigt och djerft.

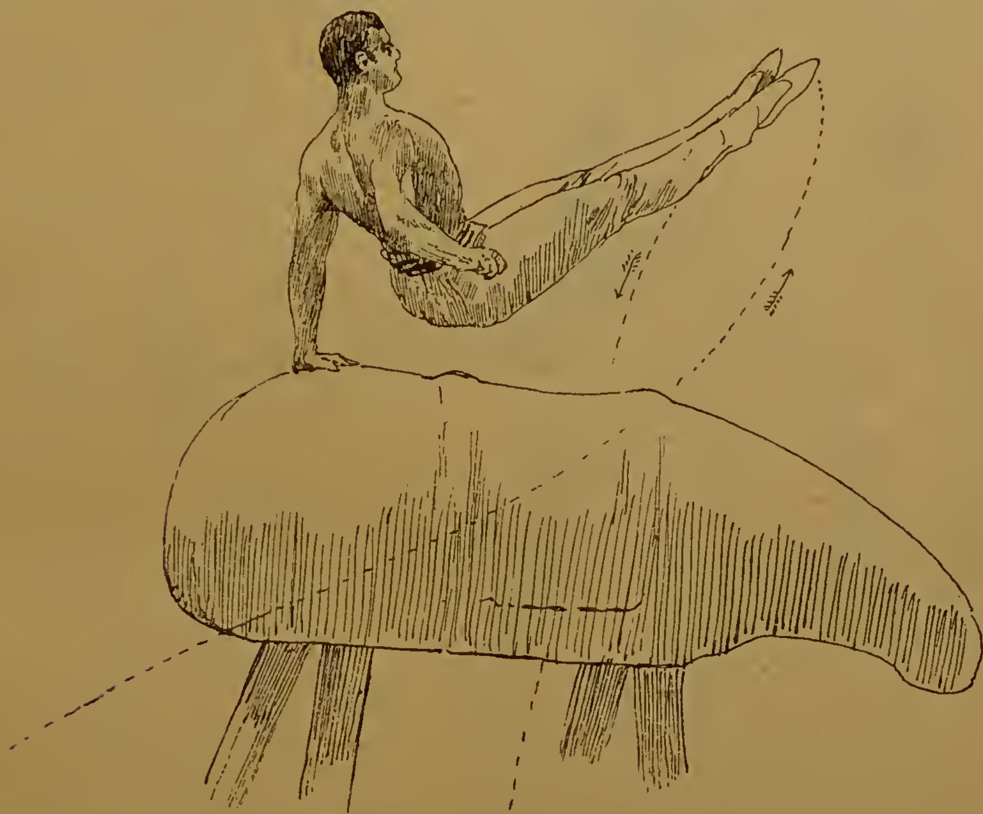


Fig. 106. Anspringande öfversprång med frånvändning, från ena sidan till den andra. Hästen på längden.

Halfspränget eller inledningen till detta språng, kan äfven betraktas såsom ett sjelfständigt språng, hvilket bör grundligt inöfvas, innan helspränget försökes. Dess namn är:

200 b. ***Anspr. sidsprång utan vändn. i sadeln.*** Det utföres såsom helsprångets första hälft, i det båda benen föras till höger (v.) om och midt öfver hästen, då benen skiljas och grensittande ställning i sadeln intages. Fortsättningen eller den andra hälften af språnget göres genom en afsittning med benens kastande framåt-uppåt, hvarvid händerna stödas bakom sätet på bakre sadelbommen och högra (v.) handen qvarligger på densamma i nedspränget.

Äfven detta halfsprång kan inledas genom att först intaga *sidsits* i sadeln med båda benen på högra (v.) sidan af hästen, derefter föra venstra (h.) benet öfver halsen till grensittande och slutligen afsittning med benens

kastande framåt. Detta sätt att sönderdela bör dock sparsamt användas och kan endast tjena till att första gångerna visa vägen, om ej någon deltagare skulle finnas, som kan utföra språnget; ty detta sätt vilsleder lätt uppfattningen om språngets form och eleven kan derigenom från början få den ovanan att i språngets början vända sig utåt ifrån hästen. Det är då bättre att taga en lägre plint och på denna inlära språnget samt sedan öka redskapets höjd småningom.

201 a. *Anspr. grensprång med venster (h.) ben öfver halsen.* Detta är ett halft sidsprång och halft grensprång. Anlopp och sats som vanligt. Händerna anläggas i satsen på länden, med stark tryckning, så att kroppen kommer i



Fig. 107. Anspringande grensprång med venster (h.) ben öfver halsen.

höjden och slungas framåt med dragning åt höger (v.); härvid skiljas benen åt såsom vid grensprång, och med ett ben på hvardera sidan om hästen passeras denna, tills man kommer i höjd med sadeln, då venstra (h.) benet böjes upp eller kastas framåt i det kroppen går öfver till hästens högra (v.) sida (fig. 107), der nedspränget göres med venster (h.) hand på halsen. Öfverlifvet hålles upprätt hela tiden.

Då större färdighet vunnits, ökas farten i anloppet och händerna gifva starkare tryckning på länden i satsen, så att fötterna med nästan raka ben komma i höjd med hästryggen och öfverföring till högra (v.) sidan göres i stående ställning. Språnget kallas då:

201 b. *Stå öfver halsen.* Med denna form blifver språnget både trefligt och vackert; det är också till denna man skall sträfva.

Mellansprång och yttersprång öfver hästen på tvären, med och utan höga sadelbommar, eller på bom med sadlar.

202. *Anspringande mellansprång (»echappée») på häst med höga sadelbommar eller på bom med sadlar.* Ett omkring 6 stegs anlopp göres, hvarefter satsen tages lagom långt ifrån hästen (sadelbommen), då händerna fatta i sadelbommarne med tummarne inåt och de öfriga fingrarne utåt; kroppen lyftes upp på raka armar, som uppbära hela kroppstyngden, hvarvid knäna böjas upp och benen svängas fram mellan armarna och sadelbommarne så långt som möjligt, på samma gång som de fullt sträckas (fig. 108) liksom hela kroppen; i detta ögonblick gifva händerna en tryckning mot sadelbommarne, i det de släppa sitt tag, så att kroppen, som ett ögonblick närmat sig den vågräta ställningen, kastas fram och nedspränget göres med lodrät kroppsställning.



Fig. 108. Anspringande mellansprång (»echappée») på höga sadelbommar.

Detta är ett språng, för hvilket bom med höga sadlar synnerligen väl lämpar sig; det kan då på kommandoordet spring utföras ledvis. Det ingår rätt mycken balans i detta språng, så väl då kroppen här längre än i andra språng uppbäres af armarna och framslungas, som då den härefter skall återtaga sin lodräta ställning. För första inöfvandet se mom. 184. Kap. inledningsrörelser.

203. *Anspr. mellansprång med vändn. på häst med höga sadelbommar eller bom med sadlar.* Utföres i likhet med föregående med den skilnad, att under kroppens svängning framåt trycker venstra (h.) handen ifrån bommen, hvarvid vändning åt höger (v.) göres i nedspränget och högra (v.) handen kan då flyttas till den andra sadelbommen.

Efter mera öfning kan ett förnyadt mellansprång följa omedelbart på det första, genom att efter nedspränget taga ny sats på samma sätt som från sidmotst. inl. till bundna språng, mom. 175. Kap. inledningsrörelser. Vid det härpå följande nedspränget kan antingen vändning och ny sats tagas för ett förnyadt mellansprång och dermed fortsättas, eller kan nedspränget göras utan vändning, då språnget dermed är afslutadt.

204. *Anspr. mellansprång med helomvändn., på häst med höga sadelbommar eller på bom med sadlar.* Utföres i likhet med föregående med den skilnad, att helomvändning till höger (v.) göres i nedspränget, hvarvid båda händerna ombyta fattning och flyttas till andra sadelbommen.

Efter mera öfning kan äfven här följa ett förnyadt mellansprång omedelbart på nedsprånget genom att begagna detta till ny sats. Vid det härpå följande nedsprånget kan antingen vändning och ny sats tagas för ett på samma sätt förnyadt mellansprång och dermed fortsättas ett visst antal gånger, eller kan det andra nedsprånget göras utan vändning, då språnget dermed är afslutadt.

205. *Anspr. halft yttersprång (»ecarté») på häst med höga sadelbommar.* Efter anloppet och satsen anläggas händerna på sadelbommarne såsom vid föregående, hvarvid kroppen lyftes upp på armarna och knäna uppböjas, i det benen åtskiljas, och föras utåt, utanför armarna, hvarpå fötterna sättas tätt utanför bommarne, händerna släppa sitt tag och föras till sidan, samt benen och kroppen hastigt sträckas (fig. 109). Härpå göres ett uppsprång, benen sammanföras och nedsprånget utföres såsom ett vanligt djupsprång. Kan äfven utföras på bom med sadlar.



Fig. 109. Anspringande halft yttersprång (»ecarté») på bom med höga sadelbommar.

206. *Anspr. yttersprång (»ecarté»), på häst med höga sadelbommar, eller på bom med sadlar.* Efter ett raskt anlopp och sats anläggas händerna på sadelbommarne, hvarvid kroppen lyftes upp på armarne och knäna uppböjas, i det benen åtskiljas och föras utåt utanför armarne och sadelbommarne, hvarvid händerna, med en kraftig och kort tryckning mot bommarne, släppa sitt tag och kroppen slungas fram öfver hästen (fig. 111); så snart denna passerats, sammanföras benen och armarna föras till sin sida, hvarpå vanligt nedsprång följer (fig. 111). Händerna få härvid ej qvarhållas såsom vid mellansprånget, utan mera tjena, medelst en kraftig tryckning, att lyfta upp kroppen i höjden och bringa den i jemnvigt under språnget.

207. *Anspr. mellansprång (»echappée») på häst med låga sadelbommar.* Detta språng har helt annan karakter än mellansprång på höga sadelbommar; det är äfven svårare och fordrar mera fart, djerfhet och säkerhet. Ett raskt anlopp och sats tages, hvarvid händerna, med fingrarne framåt, anläggas på sadelbommarne och med en kraftig men kort tryckning, liknande ett anslag, hjelpa till att resa upp kroppen samt föra den uppåt-framåt emellan armarne; öfverlifvet kastas kraftigt framåt i satsen, men reses med armarnes hjelp, så att den upprätta ställningen återtages, då hästen passerats; knäna få ej i detta språng uppböjas, såsom vid det andra mellansprånget, utan skall språnget gifvas så stor höjd, att fötterna med nästan raka ben kunna passera sadeln (fig. 110 a); skulle ej tillräcklig höjd erhållas, uppböjas underbenen och få liksom släpa efter; så snart sadeln passerats, rätas kroppen ut och bröstet framskjutes, så att god hållning intages, i det nedsprånget göres. Genom god fart i anloppet och en samlad sats med kraftigt anslag, kan detta språng erhålla en

betydlig längd. Man bör dock akta sig att öfverdrifva längden och derigenom låta språngets egentliga och vackra form gå förlorad.

Språnget kan med nybörjare inledas genom att i uppsprånget stanna på knä i sadeln och derefter genom en knyck kasta upp och fram kroppen samt göra nedsprång.

208. *Anspr. yttersprång (»ecarté») på häst med låga sadelbommar.* Detta språng utföres efter nära nog enahanda grunder som yttersprång på höga



Fig. 110. Anspringande mellansprång (»echappée») på häst med låga sadelbommar.

sadelbommar, dock med mera fart och större höjd; det blifver alltså svårare än det andra. Anloppet göres raskt och satsen kraftigt, hvarvid händerna anläggas på sadelbommarna med fingrarne framåt och med en kraftig men kort tryckning i anslaget, kastas kroppen upp i höjden och framåt, i det benen skiljas och föras nästan raka utåt, utanför armarne, så långt som möjligt; öfverlifvet kastas framåt i satsen, men reses med tillhjelp af armarne och händerna, hvilka genast ryckas undan och återföras till sin sida, då hästen med vidt skilda ben och uppburet öfverlif passeras (fig. 111); omedelbart härpå sammanföras benen, hvarefter ett vanligt nedsprång göres. Skulle fötterna ej komma nog högt för att passera hästen utan att vidröra den, kunna

underbenen böjas upp något bakåt. Äfven ytterspränget kan gifvas en betydlig längd, men höjd är dock här hufvudsaken.

Ytterspång på låga sadelbommar kan likaledes inledas med ett *half-språng*, genom att först springa upp och stå på hästen såsom fig. 109 utvisar och derefter göra nedsprång.

209. *Gångst. mellansprång med stöd på sidomäns axlar.* Ehuru detta språng är en öfning på led, upptages det dock här för fullständighetens skull. Det tillhör egentligen den fristående gymnastiken och hänvisas äfven dit. Sedan afdelningen formerats på öppnade led med luckbetäckning, kommenderas: 1.

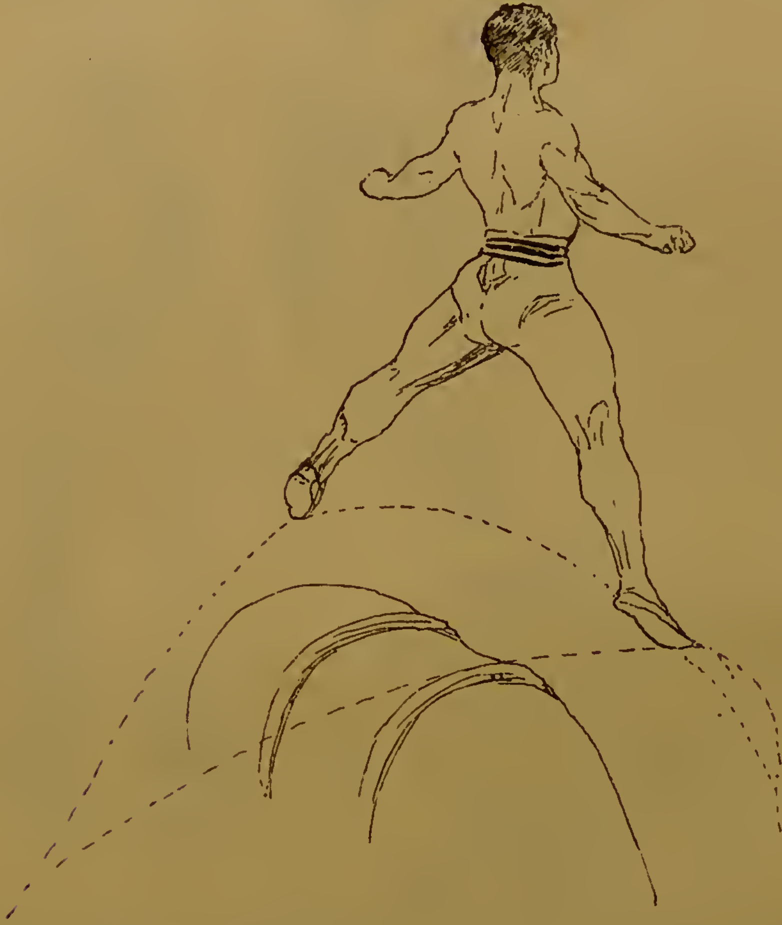


Fig. 111. Anspringande yttersprång (»ecarté») på häst med låga sadelbommar.

Venster (h.) fot framåt, första (andra) kedja — ställ! Alla sätta fram venster (h.) fot och första män bilda kedja genom att med öfverarmarna intill lifvet böja upp underarmarna och händerna utåt i trubbig vinkel samt löst lägga händerna på (under) sidokamraternas; härvid lägges högra handen på den venstra. Men som nu afstånden mellan sidomännens axlar är något för drygt, kommenderas: 2. *Rättning — midtåt!* hvarvid afståndet, från midtelkarlen räknadt, minskas af dem, som bilda kedja, så att det blifver något drygare än axelbredden. De som skola hoppa rätta sig midt bakom luckorna och på kom.-ordet: 3. *Spring!* utföra dessa ett mellansprång i full öfverensstämmelse med mom. 202. Härvid iakttaga kedjekarlarne att hålla axlarne stadigt.

De yttersta af dessa, som ej hafva sidoman, göra höftfäste (fig. 112). Så snart språnget är fullbordadt intaga alla, i det de göra en hastig rättning åt midten (endera flygeln), grundställning, och nu kommenderas på nytt: 4. *Venster (h.) fot fram, andra (första) kedja — ställ!* 5. *Spring!* o. s. v. så långt utrymmet medgifver. Vill man ytterligare fortsätta, kan helt om göras, o. s. v. Då »ettorna» på högra och »tvåorna» på venstra flygeln sakna stöd, afhjelpes detta genom att första ledets flygelkarlar som skulle hoppa, falla ned till andra ledet och bilda stöd samt sedan afvexla med andra ledets flygelkarlar att bilda stöd och hoppa.



Fig. 112. Gångstående mellansprång med stöd på sidomäns axlar.

Grensprång. Hästen eller en hög plint på längden.

210. ***Anspr. grensprång i sadeln.*** Efter ett anlopp af omkring 6 steg tages sats på lagom afstånd från hästen, hvarvid händerna anläggas, eller rättare, gifva ett kort anslag midt på länden med fingerspetsarne framåt, då kroppen, som framkastas i satsen med dennas och armarnes hjelp, lyftes upp på hästen, på samma gång som benen skiljas, så att grensittande ställning i sadeln intages, enligt mom. 176. Kap. inledningsrörelser (fig. 91). Då man sitter ned i sadeln, klämmer man till med låren, så att man ej kommer ned med en tung duns, utan mjukt och sakta, hvarvid händerna, som ryckas till sin sida omedelbart efter anslaget, ej få taga emot på främre sadelbommen, utan skall jemnvigten rätt afvägas i språnget. Då större färdighet vunnits, kan språnget i sadeln göras med stor höjd, så att t. o. m. underbenen få

börja att klämma till för erhållande af en mjuk nedsittning. Afsittning göres till höger (v.) genom benens svängande först framåt och sedan bakåt, hvarvid händerna anläggas på främre sadelbommen, öfverlifvet fälles framåt och kroppen med sammanförda och fullt sträckta ben kastas upp, hvilande på armarne, som nu sträckas, i det de föra kroppen till höger (v.) om hästen för nedsprånget, hvilket göres i höjd med bakre sadelbommen, till hvilken venstra (h.) handen flyttas och anlägges, i det uppsträckning och nedsänkning göres efter knäböjningen, allt i öfverensstämmelse med mom. 176. Kap. inledningsrörelser (fig. 92).

211. *Anspr. grensprång på halsen.* Sedan säkerhet i anlopp och sats samt höjd och stadga erhållits vid språnget i sadeln, ökas grensprångets längd, genom att öfva språng på halsen. Detta utföres i full öfverensstämmelse



Fig. 113. Anspringande grensprång rätt öfver hästen.

med språnget i sadeln, fast med större fart i anloppet och kraftigare anslag, som också göres något längre fram, d. v. s. närmare bakre sadelbommen. Som hästen är smalare på halsen än vid sadelläget, blifver det svårare att efter verkställdt språng hålla sig qvar, i synnerhet om det utförts rakt och med temlig höjd. Händerna få emellertid ej hjelpa till att taga emot. Afsittningen sker genom att anlägga händerna framför sig på hästhufvudet, lyfta upp kroppen på armarne och kasta den framåt, dervid benen skiljas och föras utom händerna, för att i nedsprånget åter sammanföras.

212. *Anspr. grensprång rätt öfver hästen.* Sedan säkerhet vunnits i språnget på halsen, öfvergår man till språnget rätt öfver, som utföres i öfverensstämmelse med föregående. Ansprånget uppbringas nu till största möjliga fart, med små och hastiga steg, för att med lätthet afpassa satsen; händernas anslag göres nära nog intill bakre sadelbommen och så kort och kraftigt som möjligt, hvarefter de ryckas till sin sida. Mången god hoppare

hjelper sig till en viss grad öfver hästen med händernas och armarnes kraftiga aftryckning. I satsen framslungas kroppen så mycket som möjligt och upprätas omedelbart efter anslaget, dervid benen åtskiljas, så att de komma på hvar sin sida om hästen samt hållas nästan raka under hela öfversprånget; ljumskarne framskjutas något, till förekommande af sätets utskjutande bakåt (fig. 113); när hästen passerats, slutas benen ånyo och nedsprånget göres med full jemnvigt och upprätt öfverlif. Lika vackert som ett djerft och formriktigt grensprång öfver hästen är, lika fult och karrikeradt kan det blifva, om formen försummas.

Detta är ett af de mest roande sprången, om också icke det värdefullaste; men det har utgjort mången för gymnastik intresserad ynglings högsta äre-

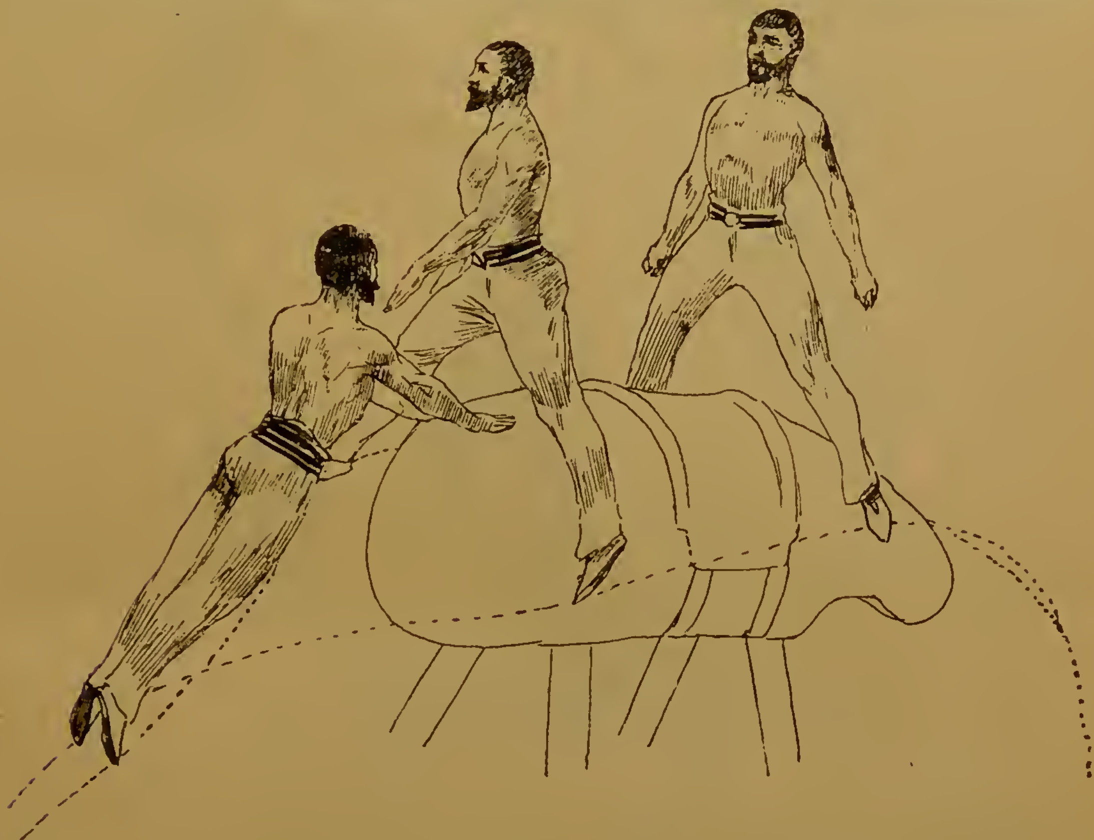


Fig. 114. Anspr. grensprång baklänges öfver hästen.

girighet att »komma öfver hästen» och den dag, då detta slutligen lyckats, har för honom varit en glädjedag.

Då en hel afdelning vunnit stor säkerhet i detta språng, kan det utföras i ström och kallas då sedan gammalt för »vilda jagten».

213. *Anspr. grensprång baklänges i sadeln.* Anlopp och sats tages såsom vid vanliga grensprång; händernas anslag är äfven detsamma; men vid det att händerna härefter tagas bort, göres en hastig vändning af kroppen till höger (v.), hvarvid benen skiljas och kroppen föres baklänges till grensittande ställning i sadeln. Vid afsittningen fatta händerna i sadelbommen bakom och och benen kastas framåt-uppåt och till höger (v.) om hästen, hvarvid nedsprånget göres med venstra (h.) handen qvar på sadelbommen.

Detta språng kan äfven inledas genom att först endast öfva uppsprång på länden af hästen; det bör öfvas lika mycket med vändning åt höger som åt venster.

214. ***Anspr. grensprång baklänges på halsen.*** Detta språng bildar öfvergången till baklängesspränget öfver; det utföres i öfverenstämmelse med baklängesspränget i sadeln, fast med mera fart och kraftigare anslag af händerna, hvilka, då grensits på halsen intages, få fatta tag i främre sadelbommen, för att hålla sig qvar. Afsittningen göres bakåt öfver hästhufvudet, med händernas anläggning på främre sadelbommen och stark kastning bakåt.

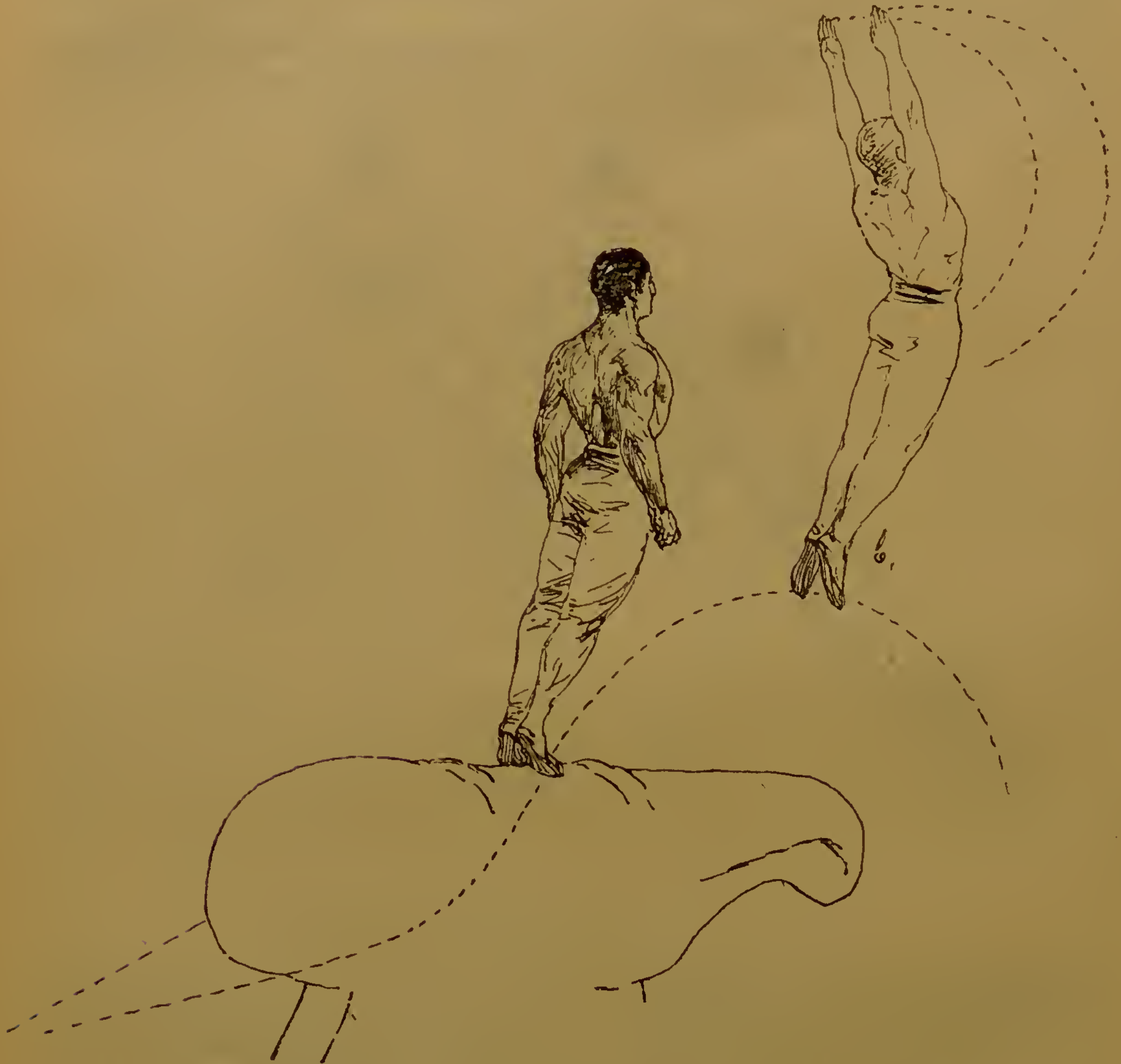


Fig. 115. Anspringande grensprång till »stå i sadeln» och höjdsprång (»Flygsprånget»).

215. ***Anspr. grensprång baklänges öfver hästen.*** Detta är ett svårt språng, som fordrar mycken öfning och till hvilket man icke bör öfvergå förr än efter grundlig öfning i de båda föregående. Efter ett djerft ansprång i rask fart, tages sats, hvarvid händerna anläggas på länden med ett kraftigt anslag; kroppen slungas fram, i det den vändes åt höger (v.) och benen skiljas så att de komma på hvar sin sida om hästen, samt hållas nästan raka och föras något bakåt (de få på inga vilkor släpa efter i sittande ställning), så att nedsprånget må göras på fötterna och ej på sätet (fig. 114).

216. *Anspr. grensprång till »stå i sadeln».* Anlopp och sats såsom vid grensprång öfver, men händernas anslag bör ej vara fullt så långt fram, för att sålunda erhålla större höjd, deremot mycket kraftigt; härvid framslungas kroppen, som genom satsen och händernas tryckning på länden bringas i höjden, under det att benen, skilda, föras på ömse sidor om hästen, hvarpå fötterna under knäuppböjning kastas fram och samlas i sadeln, mycket bestämdt, i det knäna sträckas och kroppen rätas upp till stående ställning. Man skall komma i sadeln liksom till samlad sats, med full balans, ty man skall stå still der, utan att vackla (fig. 115 a.), men med hela foten i sadeln och ej såsom å figuren, hvilken visar öfvergången till »flygsprånget». Nedsprånget göres först sedan man står fullt säkert i sadeln, antingen genom att taga ett steg

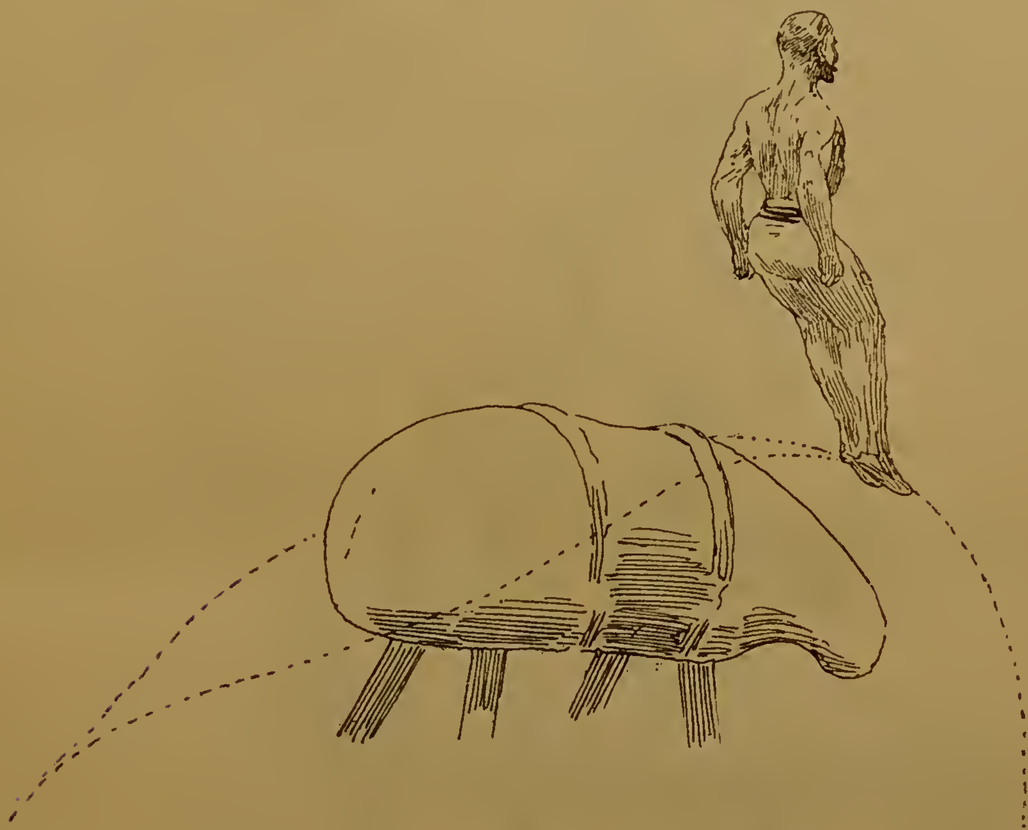


Fig. 116. Anspringande grensprång till »stå öfver halsen».

framåt på halsen och göra ett djupsprång, eller genom djupsprång till höger (v.) med yttre fotens afförning och venstra (h.) handens anläggande på bakre sadelbommen i nedsprånget. Genom att fastspänna en puta på halsen, på underkant formad efter densamma, kan språnget utsträckas till att *stå på halsen.*

217. *Anspr. grensprång till »stå i sadeln» och höjdsprång (»Flygsprånget»).* Första delen af detta språng, d. v. s. språnget i sadeln, är alldeles detsamma som näst föregående (fig. 115 a), med den skilnad att man ej stannar i sadeln, utan att fötterna der blott samlas till sats i samma ögonblick de komma dit, hvarvid ett höjdsprång med armsvängning uppåt göres (fig. 115 b), så högt som möjligt; då största höjden vunnits och nedsprånget börjar, ryckas händerna till sin sida. Det gäller här god jemnvigt och herravälde öfver kroppen för att göra ett vackert nedsprång. Vid satsen i sadeln får man ej dröja, utan genast begagna sig af farten till uppsprånget. Anloppet skall derföre göras med största möjliga fart.

218. *Anspr. grensprång till »stå öfver halsen»*. Detta är ett svårare språng, som det ej är allom gifvet att kunna utföra. Anloppet göres med största möjliga fart; i satsen göra händerna ett så kraftigt anslag att de hjelpa till att slunga fram kroppen och bringa den i höjden så mycket som möjligt, hvarvid benen föras på ömse sidor om hästen till sadeln, der de åter förenas, i det knäna något uppböjas; höjden skall vara så stor och farten så god, att fötterna, för återstoden af språnget öfver hästen, kunna hållas tillsammans



Fig. 117. Anspringande grensprång öfver hästen med tre man i sadeln.

öfver halsen, i det de något framkastas, dels för säkerhetens skull, dels för att ersätta höjden, om denna ej skulle vara tillräcklig (fig. 116).

219. *Anspr. grensprång öfver hästen med 1—3 man i sadeln.* Öfverspränget försvåras genom att sätta något föremål i sadeln, hvilket skall öfverhoppas utan att nedtagas. Det första och enklaste, som man alltid har att tillgå och hvarmed ingen farlighet är förbunden, är en *stöfvel* med skaft, hvars höjd ytterligare kan ökas genom att sticka en handske e. d. i skaftet. Vill man ordna denna öfning ordentligt, så låter man förfärdiga en *puta* i

form af en stympad kon, delad i afdelningar på 10 centimeter hvardera, hvilka afdelningar, försedda med läderstroppar på två motsatta sidor, kunna med en läderrem fastspännas vid hästen. Man kan då få denna mjuka och ofarliga puta till hvilken höjd man behagar, ända till 1 meter. Öfversprånget utföres på samma sätt som i mom. 212 beskrifves, men farten och anslaget måste rätta sig efter språngets höjd. Man börjar att sätta putan lågt och ökar småningom höjden, efter som färdigheten växer; dock aldrig högre än att språnget kan utföras rent och i god form. Sedan säkerhet häri vunnits, kan putan utbytas mot lefvande föremål, genom att sätta en nedhukad *karl i sadeln*, hviken lägger ansigtet i händerna och skjuter rygg, så att denna blifver stark; efter hand höjer sig mannen i sadeln och sitter slutligen rak med något framböjdt hufvud, för de »bästa hopparne». Att hoppa öfver en karl, som sitter rak i sadeln, är alltid ett stordåd i gymnastiksalen, hvartill ej flertalet kan komma. Det är t. o. m. svårare än att hoppa öfver *tre man i sadeln*, ehuru detta ser svårare ut. Att sätta två man dit tjenar till intet; det är lika lätt att hoppa öfver två som en; men då tre sitta der, ökas bredden i hindret och följaktligen måste språnget göras högre för att man ej skall hänga upp sig. En svårighet är att placera dessa tre karlar på lämpligaste sätt; det tillgår sålunda: Först springer en, så den andre och slutligen den tredje i sadeln tätt intill hvarandra och försöka att rymmas der, i det de sitta raka; på kom.-ordet: *sitt!* sträcka den bakre och mellerste fram armarne och omfatta den framförsittande, i det alla tre böja sig framåt, den främste med ansigtet i sina händer, den mellerste med hufvudet till höger (v.) om och den siste med hufvudet till venster (h.) om framförsittande. Iakttagas bör, att den störste kommer i midten. Och nu är det färdigt till öfversprång (fig. 117).

Äfven *baklängesspränget öfver* kan utföras öfver putor eller karlar i sadeln, men försigtighet bör iakttagas.

Man kan äfven öfva språng öfver en man i sadeln genom att låta denne springa strax framför den, som skall hoppa öfver, och genast intaga nedhukad ställning, då han kommer i sadeln. Detta sätt att taga »flygande» hinder får dock ej öfvas förr än mycken säkerhet vunnits, då det både ser roligt ut och verkligen är ett roligt språng.

Slutligen kan grensprång, liksom de flesta öfversprång, då stor färdighet och säkerhet vunnits af en hel afdelning, utföras *i ström*, hvilket blifvit kalladt »*vilda jagten*». Afdelningen uppställes i flankställning på ett led och på kom.-ordet »spring» löper förste man i teten, 5 steg efter honom andre man o. s. v., så att det blifver en fortlöpande ström, hvarvid skall iakttagas att hvar och en genast begifver sig undan efter nedsprånget för att ej vara i vägen för nästföljande. Derjemte skall allas anlopp vara jemnt och lika.

Plinten. Ett af de användbaraste redskapen för språng är *en plint i afsatser*, så att den kan göras högre eller lägre, om den är konstruerad i enlighet med teckningen i kapitlet om redskap. Nästan samtliga bundna språng kunna å densamma utföras. Särskildt är det lämpligt att å plinten på längden inöfva en del sidsprång, äfvensom baklängesspränget öfver, innan man går till hästen; ty plinten kan göras låg och är mindre farlig. Dessutom är det ett särskildt grensprång, som ej gerna kan öfvas på en hög häst, nämligen:

220. ***Anspr. grensprång på plint, med framkastning af händerna,*** (»***plintsprånget***»). Efter ett hastigt anlopp tages sats, hvarvid ett uppsprång göres, med framkastning af öfverlifvet och lindrig uppkastning af benen, ungefär som vid ett hufvudsprång i vattnet. Kroppen skall härvid framkastas så långt att hufvudet kommer till främre ändan af plinten, då händerna med raka armar anläggas der för att uppbära den framkastade kroppen; händernas an-

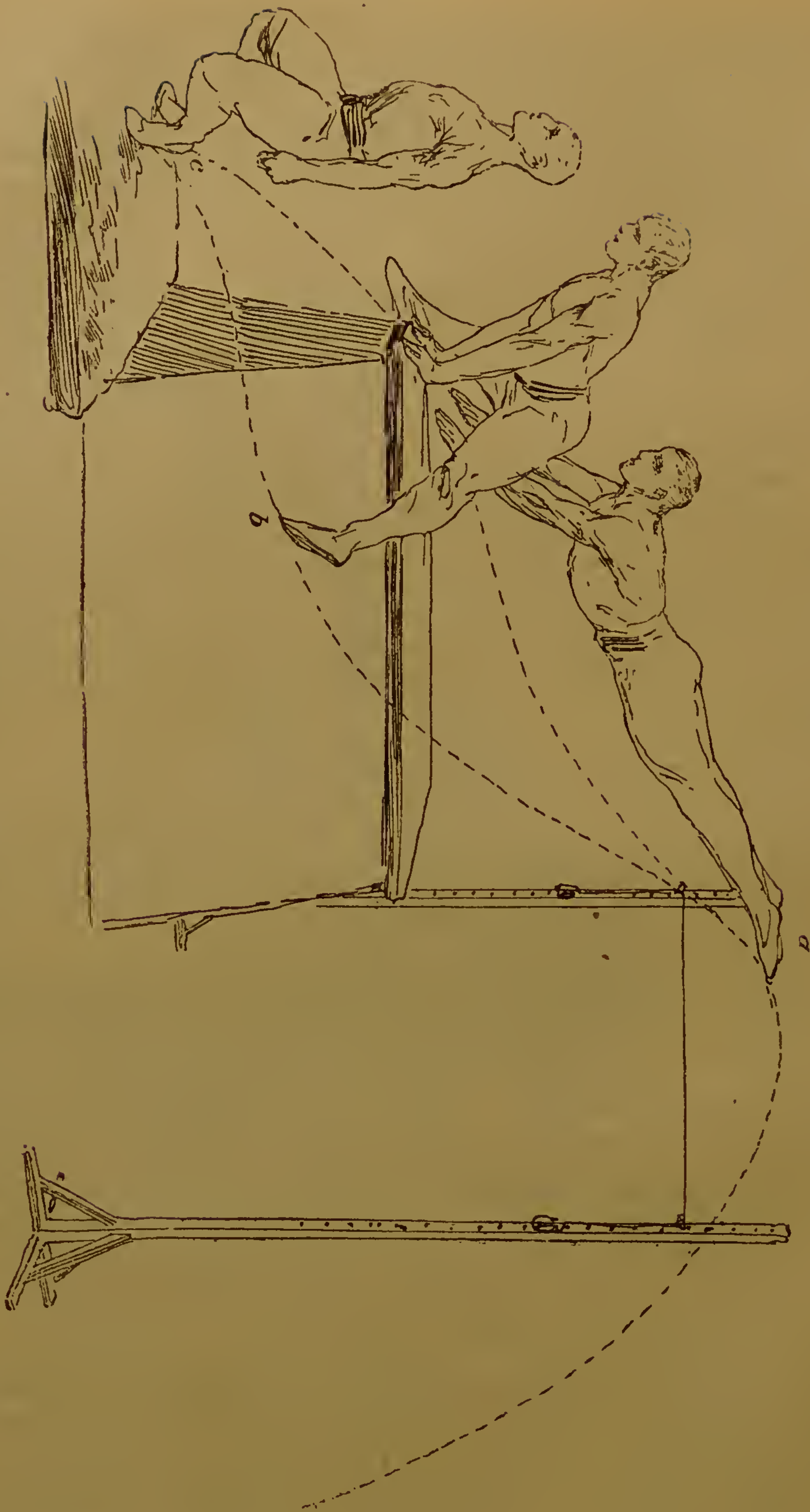


Fig. 118. Anspringande grensprång på plint med framkastning af armarne. (»*Plintsprånget*».)

slag kommer således ej omedelbart på satsen, utan ett ögonblick efter; benen, som i detta ögonblick äro tillsammans (fig. 118 a), skiljas åt, då händerna slå an, hvarvid de sänkas och kastas framåt till ett grensprång, under det att kroppen, som uppbäres af armarne, reses upp och äfven kastas framåt (fig. 118 b), hvarpå händerna lossas och nedspränget göres med upprätt öfverlif (fig. 118 c). För att få upp benen brukar man framför plinten sätta en språngställning, med linan på den höjd man önskar få fötterna; denna lina skall då af hela kroppen passeras utan att vidröras (fig. 118 a). Höjden får dock ej öfverdrifvas, emedan stöten vid händernas anslag då blifver för stark och frestar axelleden för hårdt. Att såsom flerestädes brukats sätta hästen på tvären framför plinten på längden och så göra ett plintsprång med föregående öfverhoppning af hästen, det s. k. »Tigersprånget», är visserligen icke så farligt för muskelstarka och väl utbildade individer; men det är dock af en något våldsam natur och hästen kan med fördel ersättas af språnglinan, om hinder skall användas.

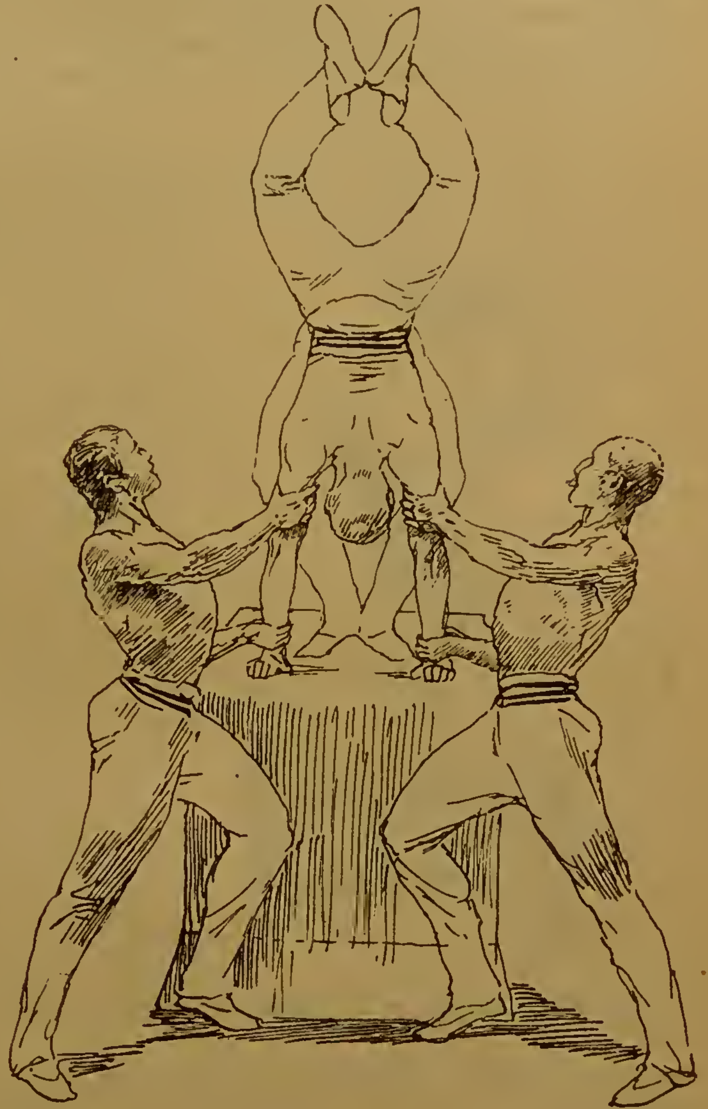


Fig. 119. Att från spetsstupfallande utgångsställning slå öfver. (Inledning till öfverslag på plint.)

221. ***Anspr. grensprång öfver bock.*** Ett redskap, som visserligen högst sällan förekommer i svensk gymnastik, men hvilket dock har sitt värde, är *bocken,* som egentligen endast är en förkortad häst, vanligen mer än hälften kortare, samt utan hufvud och sadel, hvadan det endast kan vara fråga om att använda densamma till grensprång. Den bör ega ställbara ben, så att den må kunna höjas eller sänkas efter behag. Sprången utföras i full öfverensstämmelse med dem öfver hästen, dock så att man lägger mera an på höjden, hvilken på detta redskap kan betydligt uppdrifvas. Genom att stundom utbyta hästen mot bocken kan man lättare bortarbeta små fel i grensprångets form, enär dessa oftast framkallas genom längden i språnget. Dessutom äro »bocksprången» mycket roliga och likna i förbättrad form de vanliga bocksprången på lekplatsen i det fria, då kamraten tjenstgör som lefvande bock.

Öfverslag (»kullbyttor») och balanssprång.

Öfverslagen hafva flera vexlingar i formen. Vid dessa språng framträder den gymnastiska utbildningen ganska tydligt, i det den individuella färdigheten och hvars och ens lynne här mera göra sig gällande. Det är dock två väsentliga grundformer, som framträda vid öfverslaget, nämligen det *långsamma* öfverslaget, dervid balansen och förmågan att stå på händerna mera tagas i anspråk och då öfverslaget alltid göres *högre, mjukare och rundare* samt det *hastiga* öfverslaget, som är den andra formen, hvarigenom man erhåller en *längre* utsträckning; detta kräfver större fart jemte säkerhet i nedspränget.

Emellertid är öfverslaget af mycket genomgripande natur och tager hela menniskan i anspråk, hvarföre det bör med omsorg och försigtighet inöfvas, då det gäller vuxet folk, som aldrig försökt detta språng förut; med småpojkar, som äro lätta att taga emot och ej falla så hårdt, inträder ett annat förhållande; med dem kan man börja tidigare och utan egentlig risk; med äldre deremot skall språnget omsorgsfullt inledas genom vissa förberedande rörelser. Inledningarne till öfverslag äro: *ryggböjningar*, förnämligast *starka spännböjningar* mom. 100 och 101 (fig. 46) kap. spännböjningar; de bästa äro dock *Spetsstupfall.* och *Hvalfstupst. utgst.* mom. 70 och 71 (figg. 30 och 31), kap. bålrörelser för framsidan.



Fig. 120. Anspringande långsamt öfverslag på plinten.

Sedan dessa öfningar äro genomgångna och man förvissat sig om att eleven kan, genom att lägga händerna på golfvet, kasta upp fötterna mot en ribbstolsvägg e. d. och derefter stå på händerna (Hvalfstupst. utgst.) kan man öfvergå till första inlärandet, som är följande:

222. ***Att från spetsstupfall. utgst. slå öfver.*** (***Inledning till öfverslag på plint.***) Man ställer sig på en plint, böjer sig framåt och anlägger händerna på främre kanten af plinten, hvarvid två kamrater intaga hjelpställning (»taga emot»), i det de ställa sig på hvar sin sida om redskapet och fatta eleven med yttre handen afvigvänd om hans handled och stöder den inre mot hans axel (fig. 119); härpå kastar eleven upp benen och försöker hvälfva sig långsamt öfver med stöd af händerna på plinten, dervid understödd af mottagarne. Matta e. d. är här till hjelp och ännu mera då mottagningen upphör. Denna öfning bildar öfvergången till de egentliga öfverslagen.

223. ***Anspr. långsamt öfverslag på plinten eller hästen på tvären.*** Detta är

det renaste och på samma gång det vackraste öfverslaget; det utföres bäst på plinten i höfthöjd. En plint i afsatser är således användbarast. I början iakttages omsorgsfull mottagning enligt ofvanstående, hvarjemte matta bör användas till förekommande af knäskador vid fall framstupa, hvilket ej är ovanligt. Efter ett kortare anlopp tages samlad sats, hvarvid kroppen, innan händerna anläggas, kastas något uppåt, för att få öfverslaget så högt som möjligt; händerna anläggas midt på plinten med fingrarna framåt och något utåtvända samt axelbredden mellan händerna; kroppstyngden uppbäres först på lindrigt böjda armar, hvarunder benen kastas uppåt och hela kroppen, med insvängd korsrygg, svänges helt långsamt rundt på armarne, som härunder fullt sträckas; då kroppen, med nästan raka och slutna ben, på sträckta armar, passerat den lodräta stupställningen och faller framåt (fig. 120), böjas återigen armarne helt lindrigt, för att med händerna lättare kunna gifva en liten aftryckning vid nedspränget, hvarigenom öfverlifvet reses och kroppen kommer i upprät ställning. Nedsprånget skall göras med full jemnvigt, på hela fotbladet och med något skilda fötter. Då större säkerhet i nedsprånget vunnits och för dem, som hafva stor mjukhet i ryggen, kan nedsprånget mycket väl göras med fötterna tillsammans. Att göra uppsprånget i afsatser, d. v. s. att först komma upp med sätet och derefter med benen är en mindre vacker form, som bör motarbetas, der benägenhet härför finnes.

Plintens höjd bör sedan så väl *minskas* som *ökas*. Genom att göra den lägre underlättar man visserligen uppsprånget, men försvårar nedsprånget och framtvingar derigenom större böjlighet i ryggen och kraftigare aftryckning med händerna vid nedsprånget; man förbereder sålunda och öfvergår småningom till *öfverslag på golfvet*, hvilket utföres från gångstående ställning, utan ansprång. Genom att höja plinten försvårar man uppsprånget, d. v. s. att komma upp på raka armar, på samma gång som nedsprånget göres lättare, emedan det ej fordrar så mycken böjlighet i ryggen; man förbereder härmed och öfvergår till *öfverslag på hästen*. Detta tillgår på alldeles samma sätt som på plinten, endast att det kräfver större styrka, något mera fart i anloppet och fullständigare herravälde öfver rörelsen. Händernas fattning blifver om de mjuka sadelbommarne, alltså med något mera utåtvända fingerspetsar. Långsamt öfverslag kan äfven utföras på *häst med höga sadelbommar* eller på *bom med sadlar*, på samma sätt som föregående, men snarare långsammare (fig 121), hvilket äfven den säkra fattningen i bommarna betingar, enär denna ej kan göras i så stark fart. Om man har att tillgå en



Fig. 121. Anspringande långsamt öfverslag. på bom med sadlar.

bom med flera sadlar, kan öfverslaget utföras af ett helt led samtidigt, i tre omgångar, genom att göra »indelning till tre», låta två man taga emot vid hvarje sadel, medan den tredje springer, och sedan göra ombyte.

224. *Anspr. hastigt öfverslag öfver plinten på längden.* Detta öfverslag skiljer sig från det långsamma derigenom att anloppet göres med större hastighet och att satsen tages längre ifrån plinten, hvarvid kroppen icke kastas så mycket uppåt, utan mera framåt, så att den i första momentet är i det närmaste vågrät, dock med tydlig början till benens höjande (fig. 122 a); händernas anslag göres så långt fram som möjligt och på lindrigt böjda armar göres nu öfverslaget i så stor båge som möjligt, i det benen kastas uppåt och hela kroppen med insvängd

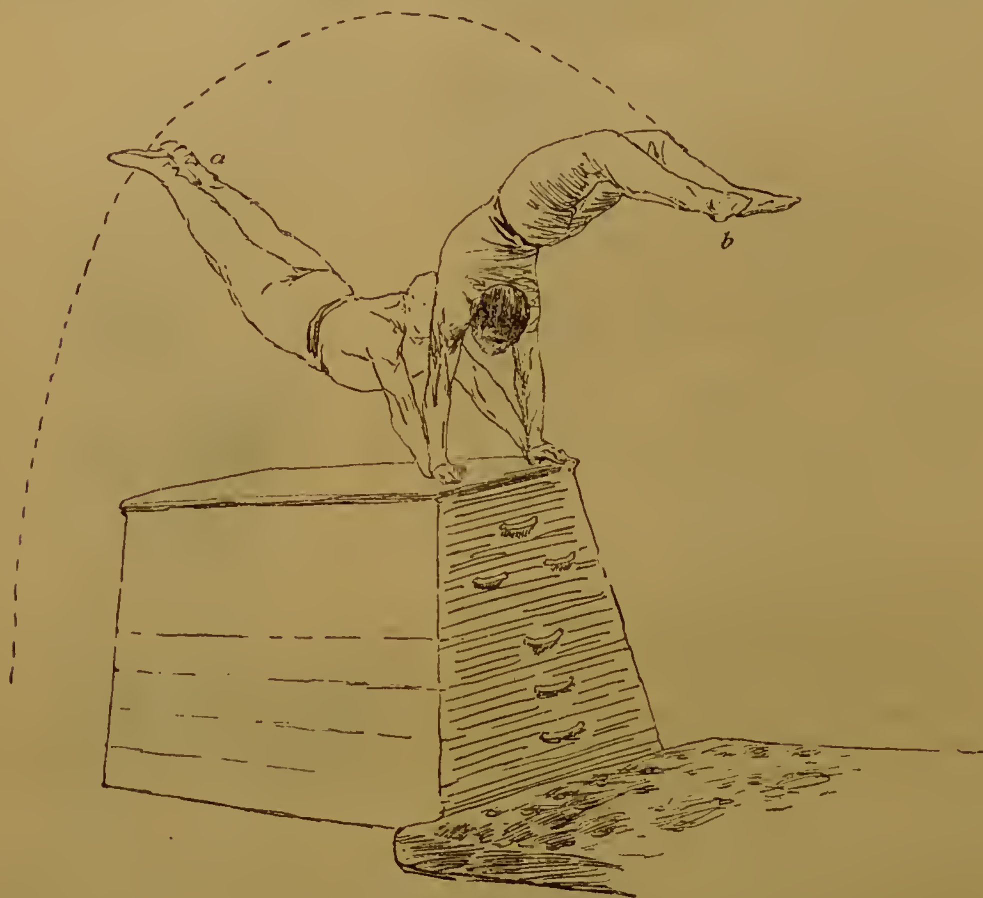


Fig. 122. Anspringande hastigt öfverslag öfver plinten på längden.

korsrygg hastigt svänges rundt i det armarne sträckas och sedan böjas samt kraftigt trycka ifrån, så att nedsprånget göres så långt från plinten som möjligt (fig. 122 b). I öfrigt utföres det hastiga och långa öfverslaget efter samma grunder som det långsamma och höga. En matta är här ett godt skyddsmedel. Mottagningen göres genom att liksom kroka in den inre armen i den springandes armveck, hvarigenom ett fast och kraftigt tag erhålles. Öfverslag öfver plinten på längden kan äfven, efter mera öfning, utföras långsamt.

225. *Anspr. grensprång till »stå i sadeln» och öfverslag.* Sedan ett språng till »stå i sadeln» blifvit gjordt enligt mom. 216 kap. grensprång, utföres samma rörelse som vid inledn. till öfverslag, mom. 222, d. v. s. man böjer sig framåt och anlägger händerna på hästhalsen till spetsstupfall. ställning (fig. 119), hvarpå benen uppkastas och öfverslaget utföres på raka armar, som dock något böjas i

nedsprånget, för bättre jemnvigts skull. Man ökar småningom hastigheten i öfverslaget och minskar tidsmomentet emellan de båda rörelserna: »stå i sadeln» occh »öfverslag», efter som färdighet och säkerhet vinnes. Detta språng bildar öfvergången till nästföljande: »öfverslag öfver hästen på längden». Skulle hästhalsen vara smal, bör en puta fastspännas å densamma, för att gifva mera säkerhet vid händernas anslag.

226. ***Anspr. hastigt öfverslag öfver hästen på längden, med två anslag af händerna.*** Detta språng, som utföres i två på hvarandra omedelbart följande afdelningar, fordrar stor gymnastisk färdighet och fullt herravälde öfver kroppen, på samma gång som fart och djerfhet. Ett hastigt anlopp göres med kraftig sats; händerna anläggas på länden, i det kroppen kastas upp till något öfver vågrät



Fig. 123. Anspringande hastigt öfverslag öfver hästen på längden, med två anslag af händerna.

ställning, med insvängd korsrygg och fötterna något högre än hufvudet (fig. 123 a); farten skall härvid vara så stark att kroppen af densamma ytterligare kastas fram i ofvansagda ställning, hvarvid händerna liksom studsa till nytt anslag, antingen till främre sadelbommen eller, ändå bättre, om halsputa finnes, till halsen; härunder fortgår benens höjande och kroppens svängning, så att ställningen blifver fullt stupstående vid sista anslaget (fig. 123 b), hvarpå öfverslaget fullbordas och nedsprånget göres. I början kan språnget underlättas genom att inlägga ett mellantempo mellan händernas flyttning, hvarvid ena foten tager spjern på länden och sålunda gifver ökad fart åt öfverslaget, skulle denna ej vara tillräcklig från början. Detta är egentligen ett fusk, som endast får tolereras i början, då man så att säga lär sig vägen; man skall akta sig att detta ej från början förderfvar språngets vackra form.

227. ***Anspr. långsamt öfverslag till grensits i sadeln, hästen på längden.*** Lagom fart tages till anloppet, för att vid satsen och händernas anslag på bakre delen af länden komma mjukt och stadigt upp i hvalfstupst. ställning — kan man stå stilla ett ögonblick på händerna, så är det så mycket bättre (fig. 124): derpå låter man kroppen långsamt slå öfver, i det benen skiljas just så mycket som behöfs för att komma ned i sadeln, hvarvid händerna trycka ifrån,



Fig. 124. Anspringande långsamt öfverslag till grensits i sadeln; hästen på längden.

för att underhjelpa kroppens uppresning (fig. 124). Denna senare afdelning af öfverslaget göres med starkt insvängd korsrygg och mycket mjukt, så att nedsittningen ej sker hejdlöst; benen kunna något knipa till på sidorna af hästen för att minska stöten. Rörelsen fordrar stor mjukhet i ryggen.

228. ***Anspr. långsamt balanssprång; hästen på tvären.*** Detta språng täflar i vacker form med det långsamma öfverslaget och öfverträffar t. o. m. detta,

om det göres väl. En betingelse för att kunna göra detta språng säkert och fullt riktigt, är att kunna gå och t. o. m. stå på händerna. Anloppet göres med måttlig fart, just lagom för att kunna svänga upp kroppen till hvalfstupst. ställning. Händerna fatta i satsen ett stadigt tag i sadelbommarne, hvarvid kroppen kastas upp med fötterna före och insvängd korsrygg till stupstående ställning, på fullt sträckta armar (fig. 125 a). Kan man här stå ett ögonblick på händerna så är det bra; derpå vändes kroppen, med armarnas tillhjelp, till höger (v.), så att kroppen, som förut stått midt öfver hästen, nu kommer utanför densamma, hvarvid venstra (h.) handen släpper sitt tag och högra (v.) armen ensam uppbär kroppstyngden i det ögonblick då nedsprånget, med benens sänkande åt framsidan, göres. Slutställningen blifver då med höger (v.) sida mot hästen och högra (v.) handen hvilande på sadelbommen (fig. 125 b). Detta språng borde egentligen hänföras till de vexelsidiga tvärsprången, enär det skall utföras åt båda sidor; men då det fullständigt liknar öfverslaget i dess första hälft, har det förlagts hit; så mycket mer som öfverslag bör föregå balanssprång i öfningarne, emedan det senare fordrar mera beherskning öfver kroppen. Att först skjuta upp sätet och sedan låta benen komma efter är fult och felaktigt. Balanssprånget kan först öfvas på plinten i förening med öfverslag, d. v. s. öfvergå från det senare till det förra.



Fig. 125. Anspringande långsamt balanssprång; hästen på tvären.

Stafsprång.

Ehuru detta språng temligen fullständigt beskrifvits under afdelningen »Idrottstäflingar», återupptages det dock här, enär framställningen på det förra stället mera är afsedd för den enskilde idrottsmannen, att öfva sig på egen hand, hvaremot stafsprånget i afdelningen gymnastik, der det gäller att systematiskt undervisa flere, bör erhålla en något skild metod vid inläрandet, ehuru språngets karakter blifver densamma. Stafsprånget har ej mycket öfvats i samband med den svenska gymnastiken; det har hufvudsakligen förekommit inom några gymnastikföreningar. Orsaken härtill torde vara att

söka i svårigheten att öfva det inomhus; det tillhör ju egentligen kroppsöfningarne i det fria och dessa förekomma ju högst ringa inom den svenska gymnastiken, emedan skolor och föreningar under den vackra årstiden hafva sina omåttligt långa ferier. Emellertid är det ingalunda omöjligt att öfva stafsprång äfven i en gymnastiksal, blott man vill anordna öfningen förståndigt. I de gymnastiksalar, der en del af golfvet utgöres af *bark*, såsom händelsen är vid krigsskolan å Karlberg och i många utländska gymnastiksalar, öfvas det lika lätt inom- som utomhus. Skulle återigen ej barkbotten finnas, kan man anbringa, å den plats der stafven skall sättas ned, en lös *plankvandring* af lagom bredd för att ej sätta miste i satsen. Denna plankvandring, af omkring 1,5 meters bredd, kan sträckas tvärs öfver hela golfvet så att de inledande öfningarna må kunna utföras på led. Träslaget bör vara det billigaste, emedan vandringen snart går förlorad. Stafven skall nämligen förses med en, dock ej allt för spetsig och mycket stark jern-



Fig. 126. Stafsprång. Fattningen af stafven.

spets, för att den ej skall slinta då den sättes ned. Detta sätt är med fördel öfvadt inom Stockholms gymnastikförening. På andra sidan vandringen måste naturligtvis, vid de höga sprången i synnerhet, finnas en matta för nedspränget. Ett annat sätt att anordna stafsprång inomhus är att fastskrufva i golfvet framför hvarje elev en temligen vid och öppen halfcirkelformig *sko* af trä, hvilken tjenar som stoppare och i hvars öppning, som vändes mot den springande, stafven nedsättes. Den staf som härvid användes, bör vara afrundad i nedre ändan och utan jernsko, för att ej förderfva golfvet. Bäst blifver dock alltid, att öfva stafsprång på en gräs- eller sandplan. Se för öfrigt inledning till kap. stafsprång i afdelningen idrottstäflingar.

Stafven af ett starkt, qvistfritt och lätt träslag, bör hafva en längd af omkring 3 meter, med en genomskärning af omkring 4 centimeter.

229. ***Inledning till stafsprång.*** Nedanstående inledningar skola grundligt genomgås, innan de egentliga stafsprången få öfvas:

a.) *Intagande af utgst.* Alla inledningsrörelserna kunna öfvas af en hel afdelning på led, hvilket alltid bör iakttagas för tidsvinstens skull. Afdelningen uppställes med stafvarne vid högra foten, om språnget skall göras till höger sida, annars vid venstra foten, på ett eller flera led, med så många man i hvarje som på en gång kunna öfvas. Derefter kommenderas: 1. *På stafafstånd, rättning — höger!* hvarvid en staflängds afstånd intages mellan hvar och en. 2. *Midtåt!* För fot gevär intages. 3. *Utgångsställning — ställ!* Högra (v.) handen flyttas upp något högre än hufvudet, den venstra fattar stafven i höjd med höften så att tummarna vändas ifrån hvarandra, d. v. s. med »undergrepp», hvilket blifver omkring en och en half armslängd från tummarne räknadt (fig 126). Stafven fälles härpå i vågrät ställning med spetsen riktad framåt, i det högra (v.) foten flyttas två fotlängder bakåt med



Fig. 127. Stafsprång. Stafvens nedsättning och afvägning.

half vändning åt höger (v.) (fig. 126). 4. *Ställning!* I det bakre foten flyttas intill den främre, göres front och stafven sättes intill höger (v.) fot igen.

b. ***Stafvens nedsättning och afvägning.*** Sedan ofvanstående utgångsställning intagits, kommenderas: 1. *Sätt — ned!* Främre ändan af stafven sättes i marken på ungefär en half meter från främre foten, med iakttagande att den kommer i strånglinien (fig. 127). 2. *Väg öfver — ett! två!* På »ett» föres kroppstyngden, hvilande på armarna, öfver på stafven, genom att föra kroppen framåt i språngriktningen; samtidigt härmed svänges bakre benet hastigt framåt förbi och till höger (v.) om stafven under det att tåhäfning göres på venstra (h.) foten; den undre armen skall hållas sträckt och den öfre böjd (fig. 127). Härvid skall hela kroppstyngden, med undantag af det lilla stöd som bakre tåspetsen gifver, öfverföras på stafven, så att det blifver liksom ett ögonblicks hvila på stafven, utan att man får gå öfver framåt. På »två» går man tillbaka till utgångsställningen, genom att

skjuta något ifrån med armarne och låta kroppen af sin egen tyngd falla bakåt på höger (v.) fot.

Öfningen, som upprepas flera gånger och lika mycket åt båda sidor, är vigtig, ty det gäller att finna jemnvigt på stafven, som härunder skall röra sig i språngriktningen, d. v. s. hvarken åt höger eller venster. Då denna öfning blifvit grundligt genomgången, öfvergår man till fortsättningen, som är nästföljande inledningsrörelse:

c. *St. inl. till stafsprång utan vändning.* Afdelningen uppställes på linie, såsom förut och utgångsställning intages på kommando, hvarpå det kommenderas: 2. *Höger* (*v.*) *spring!* Stafven nedsättes såsom vid föregående öfningar och samtidigt härmed gifves mera fart, i det kroppen framkastas, högra (v.) benet svänges framåt och sats tages på venster (h.) fot; med venstra (h.) armen sträckt och högra (v.) böjd, hvilar nu kroppen på armarne, i det den föres till höger (v.) om stafven samt lyftes genom dennas resning uppåt, hvarvid benen, som nu sammanförts, uppböjas i sittande ställning (fig. 129 a) och nedspränget göres utan vändning och utan att släppa fattningen på stafven, som hålles qvar med sin spets på det ställe der den nedsättes. Då språnget är fullbordadt, kommenderas ånyo: 3. *Utgångsställning — ställ!* och 4. *Venster* (*h.*) *spring!* o. s. v. Härpå öfvergår man till följande öfning:

d. *St. inl. till stafsprång med vändning.* Denna öfning utföres i full öfverensstämmelse med näst föregående, med den skilnad att en vändning göres åt samma sida som stafven är, i det ögonblick denna kommit i lodrät ställning. Denna vändning göres i början blott 90° och med bibehållande af fattningen i stafven, sedan göres helomvändning (180°), så att, då stafven är lodrät, ansigtet vändes nedåt och i nedspränget fullföljes vändningen, hvarvid stafven genom en knyck kastas bakåt i språngriktningen. Denna senare del, d. v. s. med helomvändning och stafvens släppande, fordrar dock något högre språng, hvarföre dermed gerna kan uppskjutas till längre fram.

e. *St. inl. till stafsprång med 2—4 ansteg, utan vändning.* Man skall nu lära sig den ingalunda lätta konsten att taga anlopp, hållande stafven med spetsen framåt och nedsättande densamma på bestämd plats i språngriktningen. Under anstegen hålles stafven så mycket som möjligt med spetsen framåt och i jemnhöjd med främre handen (fig. 128). Satsen tages alltid vid ett högersprång på venster fot och vid ett venstersprång på höger fot, eller m. a. o. på den fot, som motsvarar undre handen. Stafven nedsättes på bestämd plats, noga i språnglinien och samtidigt med satsen, hvarvid kroppen kastas på stafven äfvenledes i språngliniens riktning, hvarpå språnget utföres i likhet med mom. c., med den skilnad att stafven i nedspränget ryckes med, så att spetsen kommer uppåt, hvilket sker genom att öfre handen rycker ned sin ända och den undre lyfter upp sin. Denna öfning afser hufvudsakligast att lära sig nedsätta stafven rätt efter anstegen, hvilka alltid skola vara ett jemnt antal för att få sats på rätt fot, samt få stafven att resa sig i språnglinien. Språngets höjd får ej öfverdrifvas; det är här fråga om riktig form. Detta är den sista inledningen, då det gäller att taga stafven med sig, d. v. s. hufvudsakligast för längdsprång; för det egentliga höjdspränget, som alltid bör göras med vändning, återstår ännu en inledningsrörelse:

f. *St. inl. till stafsprång med 2—4 ansteg och med vändning.* För ansteg, sats, kroppens kastande på stafven och benens uppböjning gäller hvad ofvan beskrifvits; men nu skall den vigtiga vändningen och stafvens tillbakakastande i förening med ansteg inläras, hvilket sker i öfverensstämmelse med mom. d; men stafven skall nu alltid kastas tillbaka före nedspränget och helomvändning göras. Detta öfvas flitigt såsom det svåraste och på samma gång

vigtigaste vid ett blifvande höjdsprång, dock utan att öfverdrifva höjden; det gäller fortfarande endast formen.



Fig. 128. Stafsprång. Anloppet.

Då alla dessa inledningar äro genomgångna, öfvergår man till öfvandet af de olika stafsprången med anlopp. Inledningarna äro visserligen många och omständliga; men derigenom att de kunna öfvas på led i det fria, kunna stora afdelningar samtidigt undervisas, hvarigenom man ej förlorar tid. Det är blott frågan att anskaffa ett tillräckligt antal språngstafvar. Inledningarne äro vid all gymnastikundervisning vigtiga, ty här skola alla vara med, och således får man gå försigtigare till väga för att ej olycksfall, skola inträffa. Förhållandet blifver något förändradt, då det gäller att fritt och på egen hand öfva sig för en idrottstäflan.



Fig. 129 a. Stafsprång. Första momentet af språnget. Uppspränget.

230. ***Anspr. stafsprång i höjd med vändning.*** Anordningarne för detta språng äro ungefärligen desamma som vid inledningsrörelserna, om språnget skall öfvas inomhus, d. v. s. antingen en plankvandring för den jernskodda stafvens nedsättande eller en hästskoformig träkloss för den oskodda stafven samt skyddsmedel för nedspränget. Härtill kommer att en *språngställning* af 3,5—4 meters höjd nu skall användas; denna bör vara försedd med numrerade hål för flyttbara sprintar, på hvarannan centimeter mellan 1 och 3 me-

ter; nedanför en meters höjd kunna äfven några hål göras, ända ned till en half meter från marken. En *språnglina* med tyngder i ändarne, så att den hålles sträckt, lägges öfver sprintarne. I det fria, som är stafsprångets rätta plats, behöfs blott en någorlunda plan och fast mark. Man kan äfven för stafsprång i det fria anordna en liten fördjupning i marken för stafvens nedsättande, eller anbringa en i sten uthuggen sko, då stafven ej behöfver jernskos. Är marken fast, blifver det mest praktiskt att hafva en staf med starkt konisk och något tilltrubbad spets, då man väljer platsen för språnget hvar man behagar. Om inledningarna kunnat öfvas ledvis, bör deremot det färdiga stafsprånget endast öfvas med en i sender.

Språnget utföres sålunda: Stafven fattas som vanligt, med halfannan armslängd mellan händerna och tummarne vända ifrån hvarandra; ju högre språnget skall göras, desto högre upp på stafven göres fattningen. Som en allmän



Fig. 129 b. Stafsprång. Andra momentet af språnget. Sideshållningen.

regel gäller härvid, att undre handen fattar så högt upp på stafven, att afståndet från spetsen motsvarar språngmärkets höjd. För de högsta sprången kan dock afståndet mellan händerna något minskas. Ett raskt och energiskt anlopp göres mot målet, hvarunder stafven, utan att farten hindras, skall hållas så mycket som möjligt med spetsen framåt (fig. 128). Stafven nedsättes i marken på omkr. 60 centimeter från hindret, hvarvid sats på venstra (h.) foten tages, i det den andra framslungas och kroppen kastas med full fart på stafven och till höger (v.) om densamma, så att denna reser sig i språnglinien och kroppen, tätt intill stafven, med slutna ben i rät vinkel mot öfverlifvet, lyftes upp på densamma, hvarunder venstra (h.) armen hålles sträckt och stöder under samt högra (v.) böjes och häfver upp kroppen (fig. 129 a); då stafven rest sig till lodrät ställning och då alltså hindret skall passeras, rätas kroppen ut, i det öfverlifvet lyftes af armarna högre upp och vändning åt hindret göres, så att »handf. sideshålln.» för ett ögonblick intages (fig. 129 b); i det hindret nu passeras, kastas stafven med en knyck tillbaka, och vändningen fullbordas, så att nedsprånget göres med front mot hindret, d. v. s. åt det håll, hvarifrån anloppet gjordes; stafven skall härvid falla vinkelrätt bakåt (fig. 129 c).

I början sättes hindret lågt, endast på höfthöjd; allt efter som färdighet vinnes, ökas höjden gradvis, till brösthöjd, axelhöjd och slutligen till manshöjd och derutöfver, dock aldrig högre, än att god form bibehålles. I samma mån som språngets höjd ökas, skall anloppet göras längre och hastigare.

Ofvanbeskrifna form på språnget är den riktigaste och vackraste, ehuru den svåraste; men genom kroppens utsträckning och vändning ökas språngets höjd ungefär lika med axelbredden. Man kan således ej göra ett språng lika högt utan som med vändning.

Höjdsprång utan vändning göres endast i det fall, att stafven skall tagas med öfver hindret, hvilket kan hafva sin praktiska betydelse. Det utföres efter enahanda grunder; stafven får dock aldrig vidröra hindret, utan i samma ögonblick det är passeradt skall den ryckas ned med öfre och lyftas upp med undre handen, så att den hålles lodrätt med spetsen uppåt i nedspränget.

Hindret utgöres i regeln (alltid innan säkerhet vunnits) af en språnglina eller smal träribba; men då färdigheten blifvit större, äfven af fasta föremål: en vall, en mur o. d.



Fig. 129 c. Stafsprånget. Tredje momentet af språnget. Nedsprånget.

231. ***Anspr. stafsprång upp på ett högre föremål.*** Då ett högt och fast föremål, såsom en vall, en mur e. d., skall öfverspringas, blifver det rådligast att först springa upp på detsamma och sedan göra djupsprång derifrån. Uppsprånget utföres i öfverensstämmelse med öfversprånget, dock med den väsentliga skilnaden att benen ej få svängas det minsta åt sidan, utan skola kastas framåt i språnglinien, på sidan om och så nära stafven som möjligt, i det knäna böjas upp mot bröstet. Då fötterna komma upp på kanten af vallen (muren), reses öfverlifvet upp med armarnes tillhjelp i det händerna hastigt flyttas högre upp på stafven. Nedsprånget utföres enligt nästföljande moment.

232. ***Högst. djupsprång med staf.*** Om man skall hoppa ned från en höjd, större än att man vågar göra ett fritt djupsprång, kan detta ske med tillhjelp af en staf, från ganska betydlig höjd. Härvid användas längre stafvar än till höjdsprång; stafven bör nämligen räcka en manslängd öfver vallen, muren, eller den höjd, hvarifrån djupsprånget skall utföras. Man ställer sig härvid med något skiljda fötter, i nigsittande ställning, på kanten af vallen (muren) och fattar stafven på vanligt sätt med undergrepp så lågt som möjligt samt sätter den med någon motlutning i marken; sedan gör man ett lätt afsprång med fötterna, håller sig på armarna tätt intill stafven och gör ett nedsprång med fötterna tillsammans. Är höjden betydlig, kan man minska stöten vid nedsprånget genom att sakta glida ned längs stafven,

tills man är så nära marken att nedsprånget skall göras, då man kniper till med händerna; djupsprångets höjd blir derigenom reducerad.

233. *Anspr. stafsprång på längden utan vändning.* Detta språng inledes alldeles såsom höjdsprånget, med den skilnad att alla öfningar med vändning äro obehöfliga för längdsprångets utförande. Deremot bör särskild öfning i konsten att *löpa med stafven* förbereda språnget, enär anloppets fart här är i högsta grad bestämmande för språngets längd. Farten måste nämligen väga upp stafven i språngriktningen; är farten otillräcklig, faller stafven åt sidan, innan man kommit öfver grafven eller det hinder, som skall öfverspringas. Efter ett hastigt anlopp, hvarunder blicken riktas på grafkanten eller den punkt, der satsen skall tagas, sättes stafven i marken strax framför främre gränsen för hindret, hvarvid kroppen kastas på stafven och benen uppböjas i sittande ställning samt kastas framåt i språngets riktning, utan att någon vändning göres; samma grepp i stafven bibehålles hela tiden ända till nedsprånget, då stafven ryckes upp.

Voltige.

De öfningar, som härunder innefattas, höra väl snarare till ridhuset än gymnastiksalen med afseende å deras praktiska tillämpning; men för så vidt voltige på lefvande häst bör föregås af voltige på trähäst, så kan den senare, såsom en förberedelse till den förra, anses tillhöra gymnastiksalen och altså äfven inrymmas inom denna afhandling i gymnastik. Dessutom utgör voltigen ett så förträffligt element i kroppsöfningarne, att den gymnastiska afhandling, som ej upptager denna, vore ofullständig. Hvad beträffar voltige på lefvande häst, så hänvisas till afdelningen ridning i detta arbetes första del. Med voltige förstås ett särskildt slag af rörelser på häst, afsedda att tjena såsom förberedelse till voltige på lefvande häst och hvarvid händer och armar äro synnerligen verksamma. Det gäller således ej språng på häst i vanlig mening; dock utgöra dessa grundlaget för voltigeöfningarne, hvarföre sprången i allmänhet böra vara genomgångna innan voltigeöfningarne taga sin början; sedan kunna de omvexla med dessa. Vid voltige, liksom vid en del bundna språng, ligger det vigt uppå att kunna med stadighet och balans stödja på händerna i olika ställningar, under det dessa uppbära kroppstyngden i jemnvägande ställning. Sedan nedanstående öfningar blifvit genomgångna i gymnastiksalen, kunna de i samma ordning genomgås i ridhuset på lefvande häst och den gymnastikförening, som eger tillgång till häst eller kan anordna en kurs i voltige på lefvande häst bör ej försumma denna lika roande som utvecklande gren af gymnastiköfningar. Med afseende å sadel, hästens förande och undervisningens skötande m. m. hänvisas till ofvansagda afhandling i första delen. För öfrigt följes samma undervisningssätt som här nedan. Innan öfningarne få utföras, under det hästen är i rörelse, skola först de förberedande genomgås, med hästen stillastående. Vi beskrifva nu voltigen hufvudsakligast såsom den kan komma att öfvas på gymnastiksalen.

Såsom *redskap* användes en vanlig gymnastikhäst med låga sadelbommar. Vill man göra öfningen mera praktisk, lägger man en vanlig bomsadel eller en engelsk sadel på hästen.

234. *Sidmotst. inledn. till bundna språng.* Höger (v.) hand fattar med tummen öfver, de öfriga fingrarna under bakre sadelbommen. I öfrigt utföres denna rörelse i öfverensstämmelse med mom. 175, kap. bundna språng och efter samma kommandoord.

235. *Sidmotst. uppsittn. till grensits.* Utföres och kommenderas såsom mom. 176 kap. bundna språng, med den skilnad att bakre handen, då benet öfverföres till grensits, flyttas fram till främre sadelbommen för att, jemte

den andra, något uppbära kroppen vid nedsittningen i sadeln. Nedsittningen skall göras så mjukt som möjligt. Hufvudet vrides åt venster (h.) i den jemnvägande ställningen: eller m. a. o., man skall se hästen mellan öronen vid uppsittningen.

236. *Gångst. uppsittn. till grensits* (med ett till tre ansteg). Utföres och kommenderas såsom mom. 179, kap. bundna språng. Afsittningen kan göras antingen på samma sida som uppsittningen, eller åt motsatta sidan, helst omvexlande (fig. 91 o. 92).

237. *Gångst. inledn. till bundna språng, med öfversprång.* Denna rörelse utgör en inledning till nästföljande, det egentliga öfverspränget, hvilket för de fleste torde blifva så svårt, att de i regeln komma att utföra det såsom här beskrifves d. v. s. i två afdelningar. Det inledes först på stället, sedan med ett, två eller tre ansteg, liksom vid föregående. Kom.-ord: 1. *Sitt upp — ett-två!* 2. *Öfverspräng — tre-fyra!* Härvid göres en knyck med benen och kroppen, så att den häfves upp på armarne och föres med sträckta ben öfver hästen såsom vid vanligt öfversprång och nedspräng göres på andra sidan.

238. *Gångst. öfversprång med åtvändn.* Utföres och kommenderas såsom mom. 180, kap. bundna språng (fig. 94).

Sedan man genomgått dessa förberedande öfningar, hvilka endast utgöra en repetition af en del inledningar till de bundna sprången, men med fästadt afseende på voltigen, möjligen med annan sadel m. m., öfvergår man till de egentliga voltigeöfningarne:

239. *Jemnväg. vex. handlyftn.* Sedan uppsittning »på styfva armar» kommenderats från »sidmotst. utgst.» med: 1. *Sitt upp — ett-två!* kommenderas: 2. *Vexel handlyftning, venster — ett! två! Höger — ett! två!* På »ett» öfverföres kroppstyngden på höger (v.) hand, i det vändning göres, så att högra (v.) höften kommer mot sadeln och venstra (h.) benet föres utanför och något bakom det högra (v.); då jemnvigten på denna hand är vunnen, släpper venster (h.) hand sitt tag och lyftes rätt upp med rak arm. På »två» återtager venster (h.) hand sin fattning; höger (v.) hand upplyftes derpå efter samma grunder. God kroppshållning skall härvid iakttagas.



Fig. 130. Grensittande krupphäfning.

240. *Grensitt. krupphäfn.* Kom.-ord: *Krupphäfning — ett-två!* Man kan äfven kommendera: *Ur och i sadeln — ett-två!* Båda händerna fatta om främre sadelbommen (framhvalfvet), hvarvid benen först föras fram för att omedelbart derpå kastas tillbaka med fart och raka föras tillsammans med sträckta vrister midt öfver hästen, hvarvid så väl benen som hela kroppen ytterligare svänges uppåt, i det armarna sträckas, så att benen komma så högt som möjligt och korsryggen svänges in med hufvudet väl uppburet (fig. 130); härpå böjas armarna något, i det någon eftergift göres i kroppshållningen, så att kroppen sänkes samma väg tillbaka, hvarvid benen skiljas och grensittande ställning mjukt återtages. Rörelsen upprepas flera gånger. Derefter göres afsittning enligt mom. 176 och nästa man träder fram. Denna enkla rörelse

är en af de vigtigaste i hela voltigen och ligger till grund för flere af de andra; den bör alltså flitigt repeteras.

241. **Grensitt. afsittn. och åter uppsittn.** Kom.-ord: *Sitt af och sitt upp — ett-två!* Afsittning utföres enligt mom. 176 Inl. Rr. till bundna språng. Omedelbart efter nedsprånget tages ny sats såsom vid »sidmotst. uppsittn. till grensits» och uppsittning göres enligt mom. 235. Detta sätt att taga sats för ny uppsittning skiljer sig från det, då hästen löper, hvarvid nedsprånget göres vid bogen och satsen ligger i sjelfva nedsprånget, utan att förändra händernas fattning i framhvalfvet eller handtagen, om voltigegjord användes. Vändning mot hästen i satsen får då ej heller göras, utan *skall satsen tagas i höjd med bogen, med sidan mot hästen och ansigtet framåt i rörelsens riktning.* Detta sätt att sitta af och sitta upp bör äfven öfvas eller förberedas på gymnastiksalen.



Fig. 131. Grensittande halfsaxning till sidsittande.

242. **Grensitt. afsittn. och öfverspång.** Kom.-ord: *Sitt af och öfver — kör!* Afsittning göres såsom vid föregående; omedelbart efter nedsprånget tages återigen ny sats och ett öfverspång till andra sidan göres. Derpå upprepas samma språng från andra sidan. Vid löpande upprepning af samma språng på lefvande häst, kommer man på yttre sidan, då hästen löper på volten; härifrån öfvas då särskildt uppsittning, hvilken naturligtvis blir svårare, enär man genom rörelsen på volt vill slungas utåt; derföre är det här än vigtigare att taga satsen väl framme vid bogen och hjelpa sig med armarne.

243. **Grensitt. afsittn. och öfverspång och uppsittn.** Föregående öfning kan härpå förenas till en sammanhängande serie, så väl på stället å trähäst som med löpande upprepning å lefvande häst på volten, då kommandoorden blifva: *sitt af och öfver och sitt upp — kör!* Dessa rörelser kunna sedermera upprepas i olika sammansättningar, och efter enahanda grunder kan det kommenderas: *Sitt af och öfver och öfver;* eller: *Sitt af, öfver och öfver och sitt upp* o. s. v.

244. ***Grensitt. halfsaxn. till sidsits och tillbaka till grensits.*** Kom.-ord: 1. *Halfsax till höger* (*v.*) *sidsits — ett-två!* Denna rörelse börjar såsom krupphäfning, men i st. f. att återgå till grensits i sadeln, föras båda benen tillsammans till venster (h.) om hästen, i det de svängas nedåt-framåt med uppböjning af högra (v.) knäet, då sidsits intages i sadeln på hästens venstra (h.) sida, i liknande ställning som i fruntimmerssadel, med ansigtet och bröstet vändt framåt och med bibehållen fattning af händerna (fig. 131). 2. *I sadeln tillbaka — ett-två!* Öfverlifvet fälles framåt, i det benen svängas bakåt-uppåt midt öfver hästen, till samma ställning som vid krupphäfning, hvarpå grensittande ställning i sadeln intages såsom från krupphäfn. Rörelsen öfvas lika åt båda sidor.

245. ***Grensitt. halfsaxn. till sidsits, afsittn. och uppsittn. till grensits.*** Denna rörelseserie kan med fördel användas såsom inledning till afsittning och åter



Fig. 132. Grensittande krupphäfning med saxning.

uppsittning, särskildt på lefvande häst som löper, emedan man vid afsittning från sidsits lättare kan komma fram till och taga sats vid bogen. Detta blir afsittning i två afdelningar. Kom.-ord: *Halfsax till höger* (*v.*) *sidsits, sitt af och sitt upp — kör!*

246. ***Grensitt. krupphäfn. med saxn.*** Kom.-ord: *Med krupphäfning, höger* (*v.*) *saxa — ett-två!* Först göres krupphäfning och vid nedsänkningen vändes kroppens nedre del åt höger (v.) kring dess längdaxel, i det venster (h.) ben föres något framåt och höger (v.) ben något bakåt liksom till en sax, hvarpå händerna med en frånskjutande knyck hastigt släppa sitt tag och dervid underhjelpa öfverlifvets uppresning, i det grensittande ställning, med ansigtet vändt mot länden, intages (fig. 132). 2. *Venster (h.) detsamma — ett-två!* I det händerna anläggas på bakre sadelbommen eller länden, göres krupphäfning och saxning såsom nyss, så att grensittande ställning, med ansigtet vändt mot hästhufvudet, intages.

247. ***Grensitt. saxn. med benens framkastning.*** Kom.-ord: 1. *Med benens framkastning, höger* (*v.*) *saxa — ett två!* Händerna fatta bakom sätet i sadelbommen, benen kastas framåt-uppåt, så att sätet lyfter sig ur sadeln och kroppen hvilar på armarna, hvarvid vändning åt höger (v.) göres, benen saxas, händerna släppa sitt tag och grensittande ställning intages med ansigtet vändt åt motsatt håll. 2. *Venster* (*h.*) *detsamma — ett-två!*

De båda olika slagen af saxning kunna kombineras genom att göra första saxningen med krupphäfning och tillbaka med framkastning af benen. Båda slagen skola öfvas lika mycket med vändning åt höger som åt venster.

248. ***Grensitt. B. kastning öfver halsen till sidsits och tillbaka.*** Kom.-ord: 1. *Venster* (*h.*) *ben öfver halsen till sidsits — ett!* 2. *Tillbaka — två!* På »ett» kastas venstra (h.) benet, fullt sträckt, så högt som möjligt öfver halsen till hästens högra (v.) sida, hvarvid händerna, som fattat i främre bommen eller handtagen, under det benet svänges öfver, släppa och återfatta, först venster (h.) så höger (v.) hand, och venster (h.) sidsits intages. På »två» kastas venster (h.) ben tillbaka öfver halsen på samma sätt, hvarvid händerna kunna understödja rörelsen genom ofvansagda fattningar. Rörelsen öfvas lika åt båda sidor.



Fig. 133. Jemnvägande vexel benskiftning.

Denna rörelse kan *kombineras med halfsaxning* genom att först intaga sidsits medelst benkastning öfver halsen och derpå grensits medelst halfsaxn. enl. mom. 244; eller genom att först intaga sidsits medelst halfsaxn. och derpå grensits medelst benkastning öfver halsen. Rörelserna heta då:

249. ***Grensitt. B. kastn. öfver halsen och halfsaxn. tillbaka.*** Kom.-ord: 1. *Venster* (*h.*) *ben öfver halsen till sidsits — ett!* 2. *Halfsax tillbaka — två-tre!* Eller:

250. ***Grensitt. halfsaxn. till sidsits och B. kastn. öfver halsen tillbaka.*** Kom.-ord: 1. *Halfsax till höger* (*v.*) *sidsits — ett-två!* 2. *Höger* (*v.*) *ben öfver halsen — tre!*

251. ***Grensitt. B. kastn. öfver halsen till sidsits, afsittn. och uppsittn. till grensits.*** En mycket smidig och vacker rörelseserie blir denna sammanslagning af benkastning, afsittning och uppsittning; den kan under löpande med fördel begagnas för att lära eleven taga sats vid af- och uppsittning väl framme vid bogen. Kom.-ord: *Venster* (*h.*) *ben öfver halsen, sitt af och sitt upp — kör!* Vid afsittningen iakttages, att inre höften hålles nära intill hästens bog. Vid benkastningen skall man försöka att genast återfatta handtagen, hvarigenom afsittningen, då färdighet vunnits, kan följa omedelbart på benkastningen och hela rörelsen gå i en följd.

252. ***Sidsitt. 2 B. skiftn. öfver länden.*** Sedan höger (v.) sidsits intagits på något af ofvanstående sätt, kommenderas: *Båda benen öfver länden, till venster* (*h.*) *sidsits — ett-två!* Öfverlifvet fälles framåt, i det benen kastas bakåt-uppåt, såsom vid krupphäfning, samt föras, slutna och sträckta, öfver till hästens högra (v.) sida, der de svängas nedåt-framåt och venster (h.)

sidsits intages. Denna rörelse, som är mycket svår, i synnerhet på lefvande häst, öfvas lika åt båda sidor.

253. ***Sidsitt. 2 B. skiftn. öfver halsen.*** Sedan höger (v.) sidsits intagits, på något af ofvanstående sätt, kommenderas: *Båda benen öfver halsen, till venster (h.) sidsits — ett-två!* Venster (h.) hand släpper sitt tag, höger (v.) ben kastas öfver halsen, då höger (v.) hand släpper och omedelbart derpå fatta händerna i främre sadelbommen och venster (h.) ben kastas öfver halsen, då händerna släppa och genast återfatta i främre sadelbommen. Händernas fattningar och benkastningarne följa tätt på hvarandra, då färdighet vunnits, i liksom en enda sammanhängande rörelse; i början kan rörelsen utföras med räkning. Den öfvas lika åt båda sidor.

Öfningarne i *jemnvägande* ställning äro af vigt vid voltige, i synnerhet då det kan vara fråga om att voltigera på lefvande häst, emedan frestningen är ganska stor vid kroppens uppbärande endast af armarne. Derföre skola nedanstående öfningar i jemnvägande ställning, förutom den redan i mom. 239 anförda, flitigt öfvas. De kunna allt emellanåt inflikas i de andra öfningarne och behöfva således ej gömmas till sist, ehuru de beskrifvas sist. På lefvande häst torde de svårligen kunna öfvas under det hästen löper, men väl på stället.

254. ***Jemnväg. vex. B. skiftn. mellan bommarne.*** Kom.-ord: 1. *Venster (h.) ben mellan bommarne — ett!* Med bibehålllande af jemnvägande ställning uppböjes venstra knäet mot bröstet och benet föres mellan armarna öfver på andra sidan sadeln (fig. 133). 2. *Vexel benskiftning — ett! två!* På »ett» uppböjas knäna och benen byta plats; på »två» skiftas ånyo o. s. v. Händerna bibehålla hela tiden sin fattning. På låga sadelbommar är rörelsen svår och fordrar mycken mjukhet; denna, liksom efterföljande rörelser, böra derföre inledas på höga sadelbommar.

255. ***Jemnväg. 2 B. skiftn. mellan bommarne.*** Kom.-ord: *Dubbel benskiftning mellan bommarne — ett! två!* På »ett» uppböjas båda knäna mot bröstet och benen föras mellan armarna öfver på andra sidan sadeln, utan att sätet får komma ned i sadeln; på »två» uppböjas de och föras tillbaka samma väg. Händerna bibehålla hela tiden sin fattning.

256. ***Jemnväg. vex. B. skiftn. utomkring bommarne.*** Kom.-ord: 1. *Venster (h.) ben utom bommen — ett!* 2. *Tillbaka — två!* På »ett» svänges venstra (h.) benet fullt sträckt till venster (h.) öfver sadelbommen och till andra sidan af sadeln; då benet passerar sadelbommen trycker venstra (h.) handen hastigt ifrån, i det den släpper sitt tag, för att genast återfatta, så snart benet gått öfver. På »två» föres benet samma väg tillbaka igen, hvarvid handen släpper och återfattar som förut. Sedan kommenderas samma rörelse för det andra benet.

257. ***Jemnväg. 2 B. svängn. utomkring bommarne och tillbaka.*** Denna ganska svåra rörelse inledes med att svänga först det ena, sedan det andra benet utomkring sadelbommarna i enlighet med näst föregående, på kom.-orden: 1. *Venster (h.) ben utom bommarne — ett!* 2. *Höger (v.) ben detsamma — två!* 3. *Venster (h.) ben tillbaka — ett!* 4. *Höger (v.) ben detsamma — två!* Utföres i öfverensstämmelse med näst föregående. Sedan svängas båda benen samtidigt på kom.-orden: 1. *Båda benen utom bommarne — ett!* 2. *Tillbaka — två!* Båda benen kastas samtidigt åt sidorna och föras utom bommarna öfver hästen till andra sidan, hvarvid båda händerna med en stark tryckning släppa sitt tag och genast återfatta; kroppen lyftes härigenom något uppåt. Denna bensvängning kan dock svårligen utföras på häst med låga sadelbommar; på höga sadelbommar är öfningen god.

Dessa benskiftningar kunna sedan sammansättas i en mångfald af kombinationer. I gymnastiksalen på en häst med något högre sadelbommar kan hela denna afdelning öfvas såsom en sjelfständig och mycket roande

gymnastiköfning. Den skall alltid utgöra en god skola för en blifvande voltigeöfning på lefvande häst. Denna senare bör alltså föregås af grundliga öfningar på gymnastikhäst. Ju större färdighet man kan förvärfva sig i sjelfva rörelserna, innan man kommer på lefvande häst, desto mindre risk vid och desto lättare går öfningen på denna. Samma ordningsföljd kan tillämpas vid voltige på lefvande häst och den gymnastikförening, som efter vinterns öfningar i gymnastiksalen kan skaffa sig en sedig voltigehäst, skall derigenom bereda sina medlemmar ett stort nöje. Men iakttagas bör härvid det vigtiga momentet, att då hästen löper, *all sats tages vid bogen med vändning åt samma håll som hästen löper.* Om sadel härvid användes, skall denna vara en särskildt härför afsedd voltigesadel, försedd med starka, temligen styfva handtag af läder vid framhvalfvet; eller också skall voltigegjord med läderklädda jernhandtag användas. Fattningen i dessa kan vara med öfver- eller undergrepp; det senare gifver kraftigare tag, se för öfrigt kap. voltige i afdelningen »hästsport», I delen.



Fig. 134 a. Våghängande uppsittning till grensits (a.) till tvärsits (b.) och nedåtkastning (c.) bakåt med djupsprång.

Lefvande häst kan ersättas af en *voltigehäst på trissor,* hvilken sättes i rörelse efter samma grunder som en vanlig slängkälke, d. v. s. hästen står i förbindelse med en bom, hvilande och roterande på en med en jernspets försedd låg stolpe, och utskjutande ett stycke på andra sidan stolpen; denna kortare ända tjenar som häfstång att sätta hästen i rörelse. Alla de öfningar som utföras på lefvande häst kunna här efter samma grunder genomgås. Voltige-häst på trissor utgör en förträfflig öfvergång från den vanliga gymnastikhästen till den lefvande hästen. Om man så hafva kan bör en dylik voltigehäst, som med lätthet kan anbringas och undanskaffas, tillhöra en fullständig gymnastikinredning. Den utgjorde i forna dagar ett mycket omtyckt redskap vid kadettskolan å Karlberg.



Fig. 134 b. Våghängande uppsittning till grensits till tvärsits (b.) och nedåtkastning bakåt (c.) med djupsprång.

Särskilda öfningar. (Lekar och smidighetsprof.)

Utan att ingå på konstmakeriets område eller ens tillämpa några rörelser ur det tyska »turnen», finnes det en del rörelser och öfningar, som under form af lek, kraft- eller smidighetsprof ofta förekommit i våra svenska gymnastiksalar, der en hurtig och täflingslysten ungdom samlats; särskildt inom gymnastikföreningarna hafva dessa muntrande öfningar ofta förekommit under väntan på dröjande kamraters ankomst, innan lektionen börjat, eller

efter densamma, då öfvermått af ungdomskraft ännu gjort sig gällande. Och ett dylikt element, hållet inom förståndiga gränser, kan verka upplifvande och roande, i det färdighet och kroppsherravälde här tillämpas. Bland dessa öfningar förtjena företrädesvis nedanstående att framhållas. De utgöra ofta en sammansättning af flera häfrörelser, eller en sammanslagning af språng och häfrörelse e. d.



Fig. 135. Mothängande uppsittning i höger (v.) knäveck.

258. ***Våghäng. uppsittn. till grensits — till tvärsits och nedåtkastn. bakåt med djup språng (På häfplanka).*** Sedan våghäng. utgst. intagits, gör man några äntringsslag på häfplankan med hufvudets vexelsidiga flyttning för hvarje slag, hvarunder man äfven kan förflytta sig. I uppsittningsslaget, då hufvudet och öfverlifvet flyttas till höger (v.) om häfplankan, flyttas äfven venster (h.) hand öfver till samma sida, så att båda händerna med öfvertag hjelpa till att bryta upp kroppen (fig. 134. a), hvilken dock förnämligast genom en dugtig sväng i slaget bringas upp till grensittande ställning på häfplankan; derefter kastas ena benet öfver häfplankan, i början med, senare utan stöd af händerna (vill man vid inlärandet vara försigtig, låter man en kamrat hålla i det ben, som ej kastas öfver), så att tvärsittande ställning intages (fig. 134 b); härpå anläggas båda händerna på häfplankan med fingerspetsarne framåt och man sänker sig till kortsittande ställning, d. v. s. till yttersta bakkanten af sätet; i det bröstet framskjutes och korsryggen insvänges göres nu nedåtkastning genom att låta öfverlifvet långsamt falla bakåt till stuphängande ställning med sträckta ben och derifrån sänka kroppen till vågrät ställning (fig. 134 c), och sedan, i det man låter benen sjunka något, släppa sig ned till ett djupsprång. Denna rörelseserie är treflig, vacker och rolig. Den kan t. o. m. lätt inläras af pojkar.

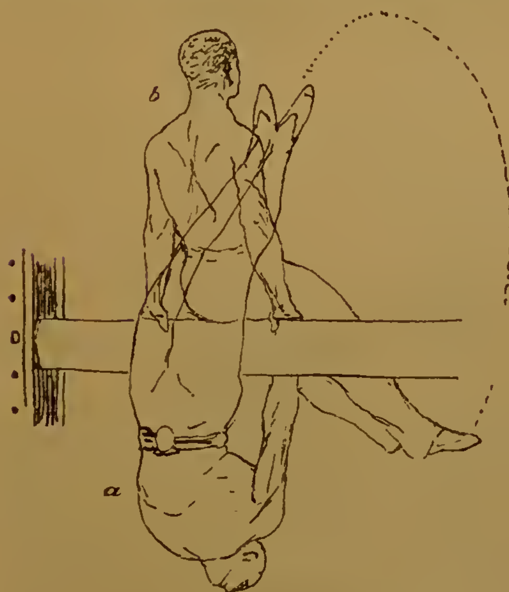


Fig. 136. Mothängande genomgång och stuphängande krängning till tvärsits.

259. ***Mothäng. uppsittn. i höger (v.) knäveck — till jemnväg. ställning, öfverslag till frånhäng, öfverkastn. till jemnväg och undersväng med djupsprång (På häfplanka).*** Kroppen sättes i svängning och benen framkastas; vid tillbakasvängen uppböjes högra (v.) benet och kastas öfver bommen, som omfattas med knävecket, i det öfverlifvet, med tillhjelp af armarna och genom venster (h.) benets svängning bakåt, kastas uppåt, så att man sitter på högra (v.) låret öfver häfplankan (fig. 135), derefter kastas högra (v.) benet utåt sidan tillbaka öfver häfplankan, i det jemnväg. utgst. intages; händerna ombytas och

från denna ställning göres ett långsamt öfverslag framåt till frånhäng. utgst. och derifrån öfverkastning till jemnvägande, enligt mom. 143 kap. armhäfningar (fig. 68); härifrån göres undersväng sålunda: händerna ombyta fattning och kroppen föres något bakåt och sänkes på böjda armar, så nära häfplankan som möjligt, i det benen uppböjas och framkastas; i det ögonblick dessa nått sin högsta höjd, svänges ryggen in och händerna släppa med en knyck sin fattning, så att öfverlifvet, i det härpå följande nedspränget, reses upp. *Undersvängen* kan utgöra föremål för särskild öfning och kroppens kastning framåt-uppåt i förening med insvängning af korsryggen kan stegras, genom att ställa en språngställning framför häfplankan på en till två meters afstånd från den samma samt kasta kroppen öfver språnglinan, som höjes rätt betydligt.



Fig. 137. Stuphängande utgst. vid ribbstol.



Fig. 138. Lodhängande fastgöring på lodlina. (»Flyga.»)

260. ***Mothäng. genomgång och stuphäng. krängn. till tvärsits och nedåtkastn. bakåt (På häfplankan).*** Genomgång utföres enligt mom. 146 kap. armhäfning; derefter lyftes kroppen upp till stuphäng. utgst. med baksidan af låren intill häfplankan (fig. 136 a); genom att i denna ställning häfva upp kroppen med armarna och låta benen väga öfver och sänkas, i det öfverlifvet uppreses, då sätet kommit upp på häfplankan, intages tvärsits (fig. 136 b), hvarifrån nedåtkastning bakåt utföres i enlighet med mom. 258.

261. »***Flå katt***» är en enkel folklek, som utföres på häfplanka i frånhäng. utgst. genom att föra knäna mellan armarna under plankan, fästa fotspetsarna mot densamma och skjuta bäckenet starkt framåt. Denna lek kan kombineras med andra rörelser. Den passar bäst för pojkar.

262. ***Stuphäng. 2 A. häfn. på ribbstol.*** Stuphäng. utgst. intages på följande sätt: man ställer sig ett steg ifrån och vänd mot ribbstolen, böjer der-

på ryggen framåt nedåt, så att hufvudet kommer så långt ned som möjligt, hvarunder fötterna flyttas närmare redskapet; samtidigt med nedåtböjningen föras armarne uppåt, i det händerna dessförinnan vändas med flatsidan bakåt; då nu händerna, utan att vändningen förändrats, med hufvudet och ryggen stödda mot ribbstolen, kommit så högt upp som möjligt, omfatta de en ribba (fig. 137 a), hvarpå benen kastas upp mot ribbstolen, så att hela kroppen hänger lodrätt och fullt utsträckt med hufvudet nedåt (fig. 137 b). I denna stuphäng. utgst. kan armhäfning göras. Man återgår till stående ställning i motsatt ordning. Passar bäst för pojkar.



Fig. 139. Utliggning på stång.

263. ***Lodhäng. äntring., fastgöring, stupvändn. o. nedgång på hufvudet med utsträckta armar, på lodlina.*** Sedan man äntrat upp, göres fast på så sätt, att linan hålles qvar mellan benen, under det att det ena benet slingras omkring linan, eller rättare linan omkring benet ett hvarf, så att den löper ut öfver vristen, från dess yttersida, hvarpå den andra fotens hvalf med inåtvänd fotspets sättes på linan, midt öfver vristen och der klämmer fast linan; härpå tages öfre delen af linan bakom axelvecket på motsatt sida mot den fastgjorda fotens och båda armarne utsträckas, för att visa att händerna äro fria till användning (fig. 138). Denna utgångsställning kallas »flyga». Linan kan äfven tagas bakom det axelveck, som motsvarar den fastgjorda foten; men det förstnämnda sättet är säkrare. Denna fastgöring på en lina är af praktiskt värde, emedan den tillåter händernas fria användning för arbete till väders. Härpå fatta händerna, stupvändning och nedgång på hufvudet, göres, med utåtsträckning af armarne, hvarvid benen och fötterna knipa till så hårdt, att friktionen blott medgifver en sakta glidning nedåt. Bör öfvas med största försigtighet. Se mom. 126 o. 127 (fig. 55), kap. äntringar.



Fig. 140. Att stå och gå på händerna.

264. ***Lodhäng. äntr. på stång och utliggn.*** Sedan man äntrat upp ett stycke på stången, göres utliggning på höger (v.) arm genom att taga venstra (h.) armen om stången, så att denna kommer i axelvecket, hvarvid armen sluter till stången och handen fattar om densamma; högra (v.) handen fattar

med fullt tag om stången, så att lillfingret kommer uppåt samt stöder armbågen med ungefär rät vinkel i armbågsleden, mot sidan, strax ofvanför höften; kroppen, som hittills hängt nedåt brytes nu upp i vågrät ställning, hvarvid högra (v.) armen stöttar under och venstra (h.) lyfter upp. Sidan skall komma uppåt, benen och vristerna sträckas (fig. 139). Derpå sänkes kroppen och samma öfning göres åt andra sidan. Då styrka och färdighet vunnits, kan man glida ned för stången i utliggning.


Fig. 141. Sträck grenstående bakåtböjning till hvalfstående utgst.

Samtliga ofvanstående rörelser kunna hänföras till häfrörelserna och användas i midten eller mot slutet af en dagöfning.

265. ***Att stå och gå på händerna*** är en lek, som har sitt värde för de bundna sprången, särskildt för öfverslag och balanssprång; den är dessutom roande och rätt god såsom öfning, då den endast skjutes in såsom lek och ej ensidigt öfvas. Några egentliga inledningsrörelser till den svåra konsten att stå och gå på händerna finnas icke. Såsom ganska ofullkomliga kunna dock nämnas spetsstupfallande och hvalfstupstående utgångsställningar (mom. 70 och 71, kap. bålrörelser för framsidan). Bäst blifver dock att på en jemn och fast matta eller i gröngräset öfva handgång på naturligaste och enklaste sätt samt dervid vara mjuk i sidorna då balansen går förlorad. En kamrat som stöder fötterna kan äfven göra nytta. Handgång kan äfven inledas med att stå på hufvudet, genom att låta händerna och hufvudet bilda en trefot, och derifrån resa sig till handgång. För att likväl gifva några föreskrifter för att stå och gå på händerna må följande nämnas:

Först skall man lära att någorlunda *stå på händerna.*

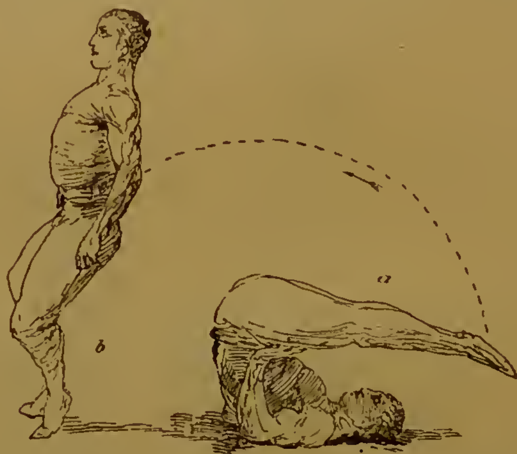


Fig. 142. »Ryggsprånget».

Man ställer sig med ena foten framför den andra, böjer sig framåt med insvängd korsrygg och lägger händerna på golfvet med något mer än axelbredden mellan dem och fingrarna något åtskilda och lindrigt böjda (fig. 140 a). Härpå tages sats först med bakre sedan med främre foten och i det ryggen reses och svänges in, kastas benen upp med nästan sträckta knän och fullt sträckta vrister, så att hälarne komma att stå ungefär midt öfver hufvudet, som reses så mycket som möjligt. Satsen med fötterna skall göras lindrig, hellre för svag än för stark, för att ej slå öfver. Armarne böjas lindrigt, då benen kastas upp, hvarigenom jemnvigten lättare intages; då denna är vunnen, utsträckas de och man står på händerna (fig. 140 b). Får man öfverbalans, trycker man starkare med fingerspetsarna mot golfvet, rätar ut kroppen och reser hufvudet. Känner man deremot benägenhet att falla framåt, så skola armarna och ryggen böjas något mera, hvarigenom benen komma längre tillbaka. Man kan gå tillbaka till stående ställning samma väg man kommit upp, eller genom att öfverföra kroppstyngden på ena handen och sedan låta kroppen falla åt sidan.

Sedan man uppnått någorlunda färdighet i att stå, kan man börja att *gå på händerna*, hvarvid händerna vexelvis med mjuka rörelser flyttas framåt. Kroppsställningen skall härvid hållas oförändrad.

266. ***Gångst. öfverslag i upprepad följd fritt på golfvet, hastigt eller långsamt.*** Sedan färdighet och säkerhet i öfverslag vunnits, enligt mom. 223. kap. öfverslag, kan denna rörelse utföras fritt på golfvet, hvarvid spänstigheten i ryggen och farten i benen spela en vigtig rol. Öfverslaget kan sedan fortsättas i en upprepad följd, såsom en roande lek. Den utföres sålunda: Sedan gångst. ställning med händerna framsträckta och öfverlifvet något framåtböjdt intagits, tager den bakre foten en lätt sats och kastas upp; omedelbart derpå tages en kraftigare sats af den främre foten, hvilken, i det händerna med lindrig böjning i armbågsleden anläggas i marken, kastas ännu hastigare upp för att förenas med den andra foten, så att båda fötterna, i det armarne kraftigt utsträckas, svängas i en båge från mark till mark. Ryggen får härvid något böjas, men något större mjukhet fordrar ej ett sålunda *hastigt* utfördt öfverslag. Om det deremot skall utföras *långsamt*, så göres först sjelfva öfverslaget långsamt och mjukt, hvarunder man ett ögonblick liksom står på händerna; sedan hvalfstående ställning intagits (fig. 141), göres en långsam och mjuk uppresning.



Fig. 143. »Hoppa bock».

267. ***Str. grenst. bakåtböjn. till hvalfst. och öfverkastn. fritt på golfvet.*** Denna rörelse utgör en tillägg till näst föregående i långsam form och kan äfven kombineras med denna rörelse. Sedan utgångsställning intagits, böjes öfverlifvet starkt bakåt, i det underlifvet skjutes framåt för att motväga allt för hastig öfvergång; då böjningen ej går längre, skjutes hela kroppen baköfver, så att händerna, med fingerspetsarne vända fram mot fötterna, kunna läggas i golfvet och hvalfstående ställning intagas (fig. 141). För att fortsättningen eller öfverkastningen skall kunna göras, fordras så mycken mjukhet i ryggen, att bakåtböjningen göres med fullt herravälde öfver densamma ända ned i golfvet och utan slutknyck, då händerna anläggas. Öfverkastningen, som är ännu svårare, utföres genom en sats antingen med en fot i sender eller bättre med båda fötterna, hvarpå kroppen reses åt bröstsidan till stående på händerna och derefter fortsättes till stående ställning.

268. ***›Ryggsprånget›.*** Detta är en lek, som ofta förekommer inom

gymnastikföreningarna såsom ett roande intermezzo. Ryggsprånget utföres sålunda: Man sätter sig på marken och händerna anläggas på låren, härpå kastas öfverkroppen tillbaka, samtidigt med att benen svängas upp öfver hufvudet och så långt tillbaka att man blott hvilar på axlarna och bakhufvudet (fig. 142 a). I det nacke och axlar hårdt tryckas mot marken kastas nu benen, på hvilka händerna dessutom verka, raskt och kraftigt i en båge framåt-nedåt, hvarvid ryggen starkt böjes och öfverlifvet kastas framåt-uppåt; benen, med böjda knän, dragas samtidigt så mycket tillbaka under kroppen att fötterna kunna nedsättas på marken och kroppen kastas framåt, hvarpå man hastigt reser sig upp (fig. 142 b). Denna rörelse bör inöfvas på mjukare underlag, gräsmatta eller annan matta.

269. »*Nacksprånget*» är blott en något svårare art af föregående, enär det utföres från stående ställning sålunda: Man ställer sig med skilda fötter tätt intill mattan och lägger händerna på låren; härpå böjes öfverlifvet framåt; i det nu bakhufvudet och axlarna läggas på madrassen, tager man en lätt sats med fötterna och språnget utföres härefter i full öfverensstämmelse med näst föregående.

270. »*Hoppa bock*». Denna lek förekommer lika allmänt, som den är välkänd, men den bör dock öfvas med större försigtighet än hvad som är regeln i allmänhet. Att hoppa bock blifver ett vanligt grensprång, der kamraten är det lefvande redskapet för språngets utförande. Den som står bock ställer fram den ena foten, hvars knä lindrigt böjes, öfverlifvet böjes framåt och hufvudet nedböjes, hvarpå båda händerna med tumgreppen stödja ofvanför främre knät, så att hela öfverlifvet derigenom stadigt stöttas under (fig. 143). Detta är vigtigt, ty om ej »bockens» axlar äro stadiga, utan gifva efter för den hoppandes anslag och tyngd, stupar denne på näsan. Höjden på »bocken» ökas eller minskas efter den hoppandes förmåga. »Bocken» kan slutligen stå alldeles rak, hvarvid dock hufvudet nedböjes. En framåtböjd »bock» kan hoppas öfver så väl på längden som på tvären med rakt grensprång eller baklängessprång. Man kan äfven bilda en större bock genom att ställa tillsammans 2 eller 3 kamrater, som då stå bakom hvarandra böjda framåt och omfatta hvarandra med händerna. Man kan äfven ställa två kamrater böjda framåt mot hvarandra med hufvudena stödjande mot hvarandras axlar, hvarefter ställningen stadgas genom att fatta hvarandra om lifvet med händerna. Språnget bör naturligtvis vara förberedt i gymnastiksalen på hästen.

Skyddsmedel och mottagning.

Till språngöfningarne anknyter sig den mycket omtvistade frågan angående användandet af matta såsom en säkerhetsåtgärd vid nedsprången. Många motståndare till detta skyddsmedel finnas och det med fog; deras hufvudargument är, att mattan befordrar dam i gymnastiksalen; att vid den praktiska tillämpningen i det fria inga mattor och madrasser finnas till hands att bädda under med; att mattan gifver ömtålighet åt fötterna. Af dessa argument är det första vigtigast; felet att befordra dam kan dock någorlunda afhjelpas om mattan ofta piskas och ej släpas utefter golfvet vid transporterna. Det andra argumentet, att inga mattor finnas i det fria, kan besvaras med den invändningen, att gräsmattan och marken i allmänhet är mjukare och mindre hal än det hårda golfvet i gymnastiksalen, t. o. m. om man derpå lägger en fast matta. Det tredje skälet är så till vida berättigadt, som en vid matta van hoppare ej gerna hoppar utan densamma i gymnastiksalen, af fruktan för ömhet i fötterna, som sedan omöjliggör språng. Der språng mycket ringa öfvas, eller der de endast förekomma i allra enklaste form och till ringa höjd, der kan matta helt och hållet undvaras. Skola deremot

sprången drifvas till någon större höjd och öfvas så att färdighet vinnes, d. v. s. tillräckligt länge, så är temligen vanligt att ömhet inträder, äfven i mera härdade fötter. Alltså, skall man öfva många språng, och öfva dessa grundligt, såsom regeln är inom gymnastikföreningar i synnerhet, så kan man, till förekommande af ömhet, använda matta eller madrass för nedsprången. Ett längre och något djerfvare språng, t. ex. ett fritt längdsprång, kan aldrig utföras med samma trygghet för nedspränget, om detta skall göras på ett vanligt golf, som om matta finnes; oafsedt smärtan i fötterna, halkar man lättare på golfvet än på en fast matta. Ett annat skäl för mattans användande, är förekommande eller mildrande af olycksfall. För den skickligaste kan ett språng misslyckas och stöter man en armbåge eller ett knä hårdt i golfvet, kunna allvarsamma skador uppstå, då deremot en matta skulle betydligt mildra stöten. Nekas kan emellertid icke att då färdighet och säkerhet vunnits, kan och bör skyddsmedel undvaras.

Den matta som förordas är en med nöthår eller krollsplint hårdt stoppad och tätt madrasserad segelduksmadrass af 3—4 centimeters tjocklek, så stor och tung att den aldrig kan glida; ty ligger mattan ej stilla vid nedspränget, så är den sämre än ingen och kan gifva anledning till olycksfall, för hvilka bruket af matta sedan får bära skulden. Den bör alltså vara tillräckligt stor, minst 2 meter i fyrkant. Genom att göra den hopläggbar på midten och förse den med läderstroppar eller handtag blifver den lättare att transportera. För öfrigt användas stora kokos- eller tågmattor äfven med fördel. Det bästa af allt torde dock vara att vid inredningen af en gymnastiksal lemna ena ändan af densamma utan plankgolf och i stället anordna en fast barkbotten, hvilken, förutom större trygghet vid nedsprången, medgifver åtskilliga lekar och brottningar, som kunna vara farliga att öfva på det hårda golfvet.

Den andra, eller rättare den första frågan, som gäller förekommande af olycksfall i gymnastik, särskildt vid sprången, är *en säker mottagning.* Härtill fordras mycken öfning; fullkomligt goda och pålitliga »mottagare» äro af stort värde. Såsom en allmän regel gäller att aldrig taga i benen, men söka att få tag i armarne, utan att hindra spränget. Genom att fatta den hoppande i handleden med ena handen och i axelvecket med den andra, skall man i regeln kunna beherska de flesta språng.

Gymnastikdrägten.

Frågan om drägten under gymnastiköfningar har blifvit behandlad från olika synpunkter. Man har velat tillämpa regeln: »Som man står och går skall man handla». Att denna ej kan hålla streck är helt naturligt, ty ibland är man klädd i tunga vinterkläder med galoscher och ytterplagg, ibland i svart frack och hvit halsduk o. s. v. Den enda föreskrift som är riktig, är att kläda sig i en ledig drägt, som ingenstädes hindrar kroppens och lemmarnes fria rörelser, på samma gång som den ej får vara för varm eller ömtålig. Man bör m. a. o. vara så klädd att man ej för drägten behöfver tveka att utföra hvilken rörelse som helst. Den enklaste och mest praktiska *arbetsdrägten* utgöres af:

Vanliga *långbyxor* ej allt för vida, ej heller åtsittande, af mjukt tyg, helst hvit flanell.

En tunn *tricottröja,* med korta ärmar, *strumpor och skor.* De förra helst tunna ullstrumpor; de senare lätta, men starka smertingsskor med tunna och mjuka sulor af läder.

I denna drägt rör man sig nära nog lika ledigt som utan kläder; ingenting hämmar eller spänner; man besväras ej af värme och är likväl skyddad

mot förkylning. Man kan svettas igenom tröjan; men efter slutad öfning gå rentvagen, torr och fin från gymnastiksalen. Visserligen kunna många variationer af drägten förekomma, hvilka äro nästan lika goda. Så kan t. ex. tröjan utbytas mot en ylleskjorta och i stället för långbyxor kan man begagna vida knäbyxor, långstrumpor och skor (den engelska gymnastikdrägten). Skor med guttaperkasulor begagnas mycket; de äro bra om golfvet är halt; annars äro mjuka lädersulor att föredraga, emedan dessa senare äro lämpligare vid de fristående öfningarne och skydda foten mera mot ömhet vid sats och nedsprång. En bred låg klack skadar icke. Äfven snörkängor af mjukt skinn eller smerting äro förträffliga,

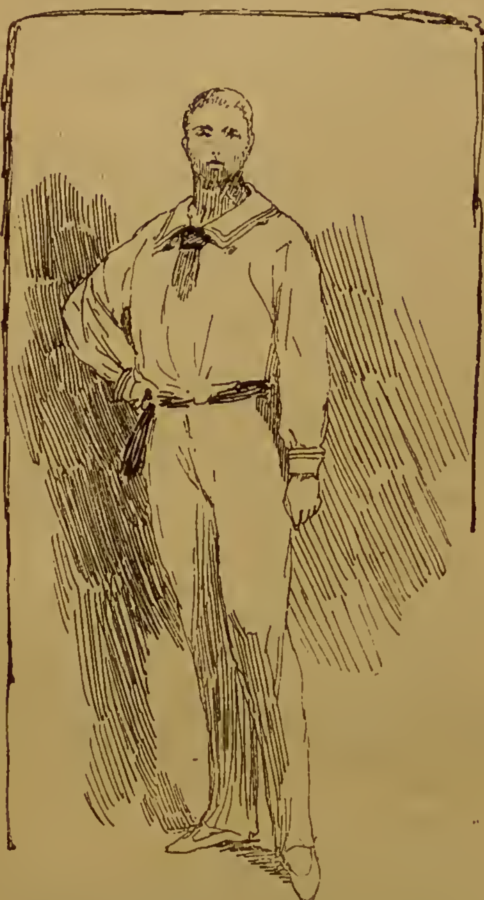


Fig. 144. Stockholms gymnastikförenings högtidsdrägt.

Högtidsdrägten. Enär en gymnastikafdelning ej tager sig så väl ut om drägten är allt för vexlande, hafva de flesta gymnastikföreningar anlagt en gemensam förenings- och högtidsdrägt, hvilken af samtliga deltagare användes vid offentliga uppvisningar. Denna drägt har i Sverige nästan öfverallt blifvit en hvit linnedrägt i sjömanssnitt, med blått, eller gult och blått, på kragar och handuppslag, dels emedan denna är ledig och klädsam, dels emedan den är billig. Alla fladdrande ändar böra emellertid bannlysas; så bör kragen, om den är stor, fästas vid skjortan och skärpet, om sådant begagnas, lindas om lifvet och ändarne stoppas in. Stockholms gymnastikförenings drägt liksom flera andra föreningars, utgöres af: hvita linnebyxor, hvita smertingskor, hvit sjömansskjorta med tre blå ränder å krage och handuppslag, blå halsduk, och blått skärp. Fig. 144 visar denna drägt.

Stockholms gymnastik- och fäktklubb har en urringad hvit sticktröja kantad med blått, i stället för skjorta, samt blått och gult skärp, i öfrigt är den lika med gymnastikföreningens drägt.

En gymnastiköfnings ledande samt öfningstabellers uppställande och användning.

Inom den svenska gymnastiken, der man genom öfningarne vill vinna en allsidig och harmonisk utbildning, har frågan om öfningstabeller allt mer kommit i förgrunden. Äfven den skickligaste och erfarnaste ledare kan ej alltid lita på sitt minne, hvarföre han måste följa en viss plan. Att blott hemta ur sitt kanske mycket rika rörelseförråd, hvad som rinner i sinnet, är en öfvervunnen ståndpunkt. Man bör likväl icke allt för pedantiskt låta binda sig af ordningsföljd, hvarf och rörelseslägter m. m., af fruktan att skada och göra orätt, då man har att göra med fullt härdade menniskor. Om ordningen någon gång skulle ombytas, gör detta mindre, blott eleverna få sitt

qvantum med tillbörlig omvexling. Man skall dock undvika att sammanföra alla de starkaste rörelserna, som uppjaga respiration och hjertverksamhet, tätt på hvarandra. Skulle andningen och hjertverksamheten befinnas uppjagad efter flera ansträngande rörelser, bör en långsam benrörelse eller andningsrörelse skjutas in emellan rörelserna. Derigenom ersätter man på ett verksammare sätt det annars brukliga och mycket tråkiga »på stället hvila», hvilket ej behöfver i fråga komma, om rörelserna rätt afvexla med hvarandra.

Öfningstabeller kunna uppgöras efter olika principer, hvarvid många faktorer få tagas i betraktande, såsom: tiden för öfningarna, huru ofta dessa ega rum, lokala förhållanden och redskapens beskaffenhet, afdelningens storlek, ålder etc. De första öfningarne blifva dock lika för alla, då det gäller att först inöfva grunderna.

De här nedan upptagna exemplen på öfningstabeller äro hufvudsakilgast uppgjorda för frivilliga gymnastikföreningar, hvilka ej hafva daglig gymnastik, men minst en timmes lektion hvarje gång. Detta hindrar icke att de äfven kunna användas, eller tjena som norm för uppgörandet af tabeller för andra korporationer.

Skulle nu hända att en förening bildas, hvars medlemmar ej förut gymnastiserat, gäller för dessas öfningar samma regel som för nybörjare i allmänhet, d. v. s. man får börja från början, och då uppställer man en serie *inledningstabeller* efter exemplet af *tab. I—III.* Efter dessa tre tabeller upprättas flera, tills de vigtigaste inledningsrörelserna enligt »rörelseförteckningen» blifvit genomgångna, hvarvid uppställning och formeringar samt vändningar och marscher särskildt böra uppmärksammas. I dessa inledningstabeller upptagas äfven inledningarne till språng och de enklaste häfrörelserna, såsom tab. III utvisar. Inledningarne till språng genomgås i den ordning »rörelsförteckningen» upptager; sedan kunna de repeteras såsom benrörelse. Spännböjande rörelser ingå vanligen ej i »inledningstabellerna», utan förekomma senare, då »normaltabeller» börja att tillämpas. Inledningstabellernas antal beror af den anslagna tiden för hvarje öfning samt elevernas underbyggnad och läraktighet. Man bör dock eftersträfva att, med iakttagande af nödig noggrannhet i de första grunderna, komma öfver dessa så snart som möjligt, för att snarast möjligt öfvergå till mera fullständiga öfningstabeller, i hvilka alltid ett första inledningshvarf finnes och der således de ännu icke genomgångna enkla inledningsrörelserna kunna upptagas och repeteras.

Sedan nu inledningstabellerna äro genomgångna, eller om deltagarne, såsom förhållandet vanligen är inom en gymnastikförening, hafva deltagit i gymnastiköfningarne vid ett allmänt läroverk, kanske t. o. m. fullgjort sin värnepligt, så kan man genast öfvergå till mera fullständiga öfningstabeller, upprättade efter en genomgående norm. Likaså kunna öfriga korporationer, hvilka möjligen finna lämpligt att använda denna handledning och hvilkas medlemmar redan ega de nödiga grunderna, genast börja med tabeller, upprättade i öfverenstämmelse med »normaltabellen».

En rörelseförteckning föregår tabellerna; i den samma finnas upptagna samtliga de rörelser, hvilka beskrifvas i denna handledning. Rörelseförteckningen har tillkommit för att underlätta uppgörandet af tabeller, hvilket alltid blifver lättare, då man har de olika rörelsearterna samlade på ett ställe. I denna förteckning äro rörelsernas namn fullständigt utskrifna, för att lättare uppfattas af de med gymnastikens terminologi mindre förtroliga, hvaremot de vanliga förkortningarna blifvit använda vid tabellernas uppgörande. Rörelsernas nummer hänvisa till motsvarande moment i rörelsebeskrifningen, hvarigenom upplysning utan nämnvärdt besvär kan erhållas, i händelse tve-

kan om rörelsens beskaffenhet skulle finnas. Rörelserna i denna förteckning äro upptagna inom hvarje grupp ungefärligen i den ordning de böra öfvas. Detta gäller dock ej konseqvent om häfrörelser och språng, hvarvid äfven omdömet får vara med.

Öfningstabellers uppgörande. Med tillhjelp af ofvansagda rörelseförteckning kan, efter den *normaluppställning af en tabell*, som här nedan lemnas, rörelsetabeller med lätthet uppgöras af hvar och en, som har något begrepp i gymnastik. Man tager blott rörelser efter normaltabellens olika rubriker ungefär i den ordning de stå upptagna i rörelseförteckningen, och insätter dessa såsom normaltabellen utvisar.

Först gäller det frågan: huru många öfningsdagar i veckan? Är öfningen daglig och deltagandet af samtliga gymnastiserande regelbundet, gör man upp en hel serie af tabeller, hvardera afsedd att användas omkring fjorton dagar, då utbytet kan göras ganska rikt. Äro öfningsdagarna endast 2—4 i veckan och deltagandet oregelbundet, såsom förhållandet vanligen är inom en gymnastikförening, måste ett mera fast, men rikhaltigt schema, uppgöras, hvilket sedan under terminen får vexla efter behof. Som en allmänn regel under dylika förhållanden gäller att hellre använda ett fåtal, men rikhaltiga öfningstabeller, hvilka grundligt inöfvas, så att deltagarne förmå att taga ur hvarje rörelse hvad den innehåller samt utföra den vackert och kraftigt, än att ofta vexla med öfningstabeller, innan deltagarne noga öfvat dem. För mycken vexling står i strid med grundlighet och färdighet. Enformighet är ej heller bra; den tröttar och tråkar ut samt gifver ej fullt utbyte för arbetet, i form af allsidig utveckling och sinnets uppfriskning.

Sedan denna fråga besvarats, skrider man till uppgörandet af öfningstabeller för arbetsåret. Antag då att öfningarne äro minst fyra i veckan och att deltagandet är regelbundet. Antag vidare att öfningstiden för hvarje gång är minst en timme, eller mera, allt efter som språngens öfvande kräfver tid, samt att första grunderna i gymnastik redan finnas.

Tabellerna IV—IX utgöra då exempel på öfningstabellers uppgörande efter »normaltabellen». Dock kan och bör man i början, i synnerhet om daltagarne ej på längre tid gymnastiserat, minska tabellerna med rörelserna 9—13. Den sålunda med en serie bålrörelser och en häfrörelse minskade »normaltabellen» kan anses utgöra ett mellanstadium för inledningstabellerna och den fullständiga normaltabellen, eller en inledning till den senare. Antag äfven att detta mellan- eller inledningstadium är öfverstökadt, så uppgöras tabellerna på följande sätt:

Först upptages *en serie fristående rörelser*, hvilka bilda ett genomgripande, upplifvande och temligen allsidigt *inledningshvarf*, som har den dubbla uppgiften att uppmjuka och förbereda samt att repetera de enklare inledningsrörelserna. I detta indledningshvarf öfvas vanligen äfven de utgångsställningar i hvilka nästföljande tabells nya rörelser skola utföras, och utgöra liksom förelöpare dertill, hvarigenom tid besparas och det ena går så att säga i det andra. Undantag härifrån göres dock hvad beträffar inledningsrörelserna till språng, hvilka hellre förläggas såsom en art benrörelser strax före afslutningsrörelserna.

Omedelbart på inledningshvarfvet följer en *spännböjande rörelse*, hvilken i början tages med lindrig bakåtböjning men snart ökas denna, och med starkt folk kan man till de öfriga spännböjningarna snart inlägga en handgång, som småningom göres ända ned i golfvet till hvalfstående, för att härmed förbereda en del andra rörelser såsom öfverslag m. fl. Omedelbart på en spännböjning bör i regeln en framåt- nedåtböjning samt en långsam knäböjning göras, vid ribbstolen.

Häfrörelserna, hvarf 3 och 13, väljas efter som redskapen i gymnastiksalen lämpa sig härför, hvarvid de enklaste häfningarne, mom. 136—142, tagas först, derefter de lättaste rörelserna af äntringar och armgång o. s. v. Slingringarne äro visserligen ej så starka häfrörelser, men kunna dessutom betraktas såsom vexelsidiga bålrörelser; de lämpa sig bäst för ungdom. Såsom regel har man i allmänhet förlagt den starkare af de två i tabellen upptagna häfrörelserna sist; men det är ej ett brott att göra tvert om, ifall deltagarne finna sig bättre deraf.

Serierna 5—8 och *9—12*, omfattande bålrörelser och en benrörelse, äro hvarandra lika; dock bör man, för att undvika för mycket flyttningar och dermed förbunden tidsförlust, uppställa dessa så, att den ena serien utgöres af fristående rörelser på led och den andra af rörelser vid ribbstol, i enlighet med »exemplen på öfningstabeller efter normaltabellen».

Marscher och löpande, hvarf 14, utgör en rörelseart lika naturlig som förträfflig. Den har ej så vidlyftigt beskrifvits, emedan föregående öfning häri förutsättes. Om löpandet öfvas med större uthållighet, bör gerna en benrörelse eller annan afledande och lugnande rörelse instickas häremellan och sprången. *Balansgång* utgör en god afledare innan de ansträngande sprången börja.

Språng, hvarf 16, har i de här anförda exemplen på öfningstabeller upptagits i rikare mångfald än vanligt är inom svensk gymnastik; men med ett så starkt schema som det här framställda i sin helhet är, så böra äfven sprången få sin rundliga del. Dessutom utgöra ju sprången det glada, lifgifvande elementet i gymnastiken, hvadan de ej få allt för knapphändigt afspisas; då skulle säkerligen de frivilliga gymnastiköfningarne ej så flitigt besökas. De bundna och fria sprången skola afvexla med hvarandra och i regeln förläggas de fria sprången i slutet af språngschemat. Man öfvar först de enklare af så väl velsidiga, som mellan- och yttersprång samt grensprång, i den ordning rörelseförteckningen upptager och i ungefärlig öfverensstämmelse med tab. IV—IX.

Till sist, efter sprången, komma benrörelser och afslutningsrörelser. Men sprången kunna äfven förekomma tidigare i dagöfningen, i synnerhet om denna är mycket stark eller ansträngande. Så som benrörelser kunna inledningarne till fria språng inflikas, hvarigenom formen i nedspränget m. m. korrigeras. *Afslutningsrörelserna* användas i den ordning de i rörelseförteckningen upptagas.

Att de här föreslagna tabellerna äro kraftigt tilltagna och upptaga flera och starkare rörelser än de vanliga pedagogiska, är i ögonen fallande; men de äro som sagdt afsedda för utvuxna ynglingar och män vid full helsa och i behof af kraftig kroppsrörelse.

Efter ofvanbeskrifna tabeller följer ett exempel på *schema för en gymnastikförenings äldre afdelning, gällande för en termin.* Den äldre afdelningens medlemmar, hvilka i flera år deltagit i öfningarna, äro ej alltid de som flitigast besöka dessa, derföre gäller här i ännu högre grad att hafva ett fast men rikhaltigt schema, hvilket ej får allt för mycket vexla under loppet af en termin, annars skulle de ständiga rättelserna och instruktionerna, för de mindre flitiga besökarne möjligen verka hämmande af lektionerna och tråka ut de flitigare. Samma tabell kan således länge bibehållas med omvexling af häfrörelser och språng, för de olika dagarna, såsom tab. X utvisar.

Tab XI upptager ett exempel på *uppvisningstabell för en gymnastikförenings äldre afdelning.* Denna är uppgjord under förutsättning att väggarna äro upptagna af åskådare, eller att uppvisningen eger rum i en lokal, der ej ribbstolar finnas att tillgå, hvadan lefvande stöd användes vid samtliga stödrörelser. Skulle denna förutsättning ej förefinnas, så flyttar man

sig helt enkelt till ribbstolarna i stället, om man föredrager detta, hvarjemte tabellen då bör uppgöras i öfverensstämmelse med tab. X.

Om den mindre studerade gymnasten skulle stöta på svårigheter att förstå tabellerna, genom ovana att tyda termerna och dess förkortningar, så har han blott att slå upp de moment, till hvilka rörelserna hänvisa och der söka upplysning samt bifoga egna förklaringar, såsom kommandoordens tilläggande etc. Det är måhända öfverflödigt att erinra om fördelen att utföra samtliga fristående rörelser i flankställning, med undantag af stödrörelserna, hvilka utföras i frontställning.

Slutligen torde påpekas betydelsen af att sträfva efter god form i alla rörelser samt att upprepa samma rörelse ett tillräckligt antal gånger för att rätta felen samt erhålla full verkan och nytta af rörelsen.

Rörelseförteckning.

Uppställning och formeringar.

Rättning.
Indelning till förste och andre män.
Ledens öppnande och slutande.
Luckbetäckning o. s. v.

Utgångsställningar.

Mom. 1. Stående grundställning (fig. 1).
» 2. Grenstående utgångsställning (fig. 8).
» 3. Gångstående (a) utgångsställning (fig. 2).
» 4. Gångstående (b) utgångsställning (fig. 3).
» 5. Utfallstående (a) utgångsställning (fig. 4).
» 6. Utfallstående (b) utgångsställning (fig. 5).
» 7. Slutstående utgångsställning.
» 8. Höftfäste (fig. 2).
» 9. Nackfäste (fig. 3).
» 10. Sträckstående utgångsställning (fig. 12).
» 11. Famnstående utgångsställning (fig. 13).
» 12. Räckstående utgångsställning (fig. 16).
» 13. Sträckgrenstående utgångsställning.

Benrörelser.

Mom. 14. Vingstående häfning på tå och dubbel knäböjning (fig. 6).
» 15. Grenstående häfning på tå och dubbel knäböjning (fig. 8).
» 16. Stående inledning till fria språng.
» 17. Gångstående (a) häfning på tå och dubbel knäböjning (fig. 7).
» 18. Gångstående (b) häfning på tå och dubbel knäböjning.
» 19. Hvilstående häfning på tå och dubbel knäböjning.
» 20. Hvilgrenstående häfning på tå och dubbel knäböjning (fig. 8).
» 21. Hvil gångstående (a) häfning på tå och dubbel knäböjning
» 22. Hvil gångstående (b) häfning på tå och dubbel knäböjning.
» 23. Sträckstående häfning på tå och dubbel knäböjning (fig. 9).
» 24. Sträckgrenstående häfning på tå och dubbel knäböjning.
» 25. Sträckgångstående (a) häfning på tå och dubbel knäböjning.
» 26. Sträckgångstående (b) häfning på tå och dubbel knäböjning.

Mom. 27. Utfallstående (a och b) knäböjning.
» 28. Nigsittande hufvudvridning.
» 29. Sträcknigsittande dubbel armsträckning (fig. 9).
» 30. Sträcknigsittande dubbel armdelning.
» 31 a). Stående fotflyttning framåt (bakåt) och dubbel knäböjning.
» 31 b). Stående fotflyttning utåt (bakutåt) och dubbel knäböjning.
» 31 c). Stående fotflyttning till sida och dubbel knäböjning.
» 32. Stående dubbel knäböjning och dubbel armuppsträckning hastigt.
» 33. Ving grenstående svigthopp.

Hufvudrörelser.

Mom. 34. Vridningar (fig. 10).
» 35. Hufvudvridningar från ena sidan fullt öfver till den andra, i ett tempo.
» 36. Böjningar.
» 37. Böjning i förening med vridning.

Armrörelser.

Mom. 38. Stående dubbel armuppböjning (fig. 11).
» 39. Stående dubbel armsträckning uppåt (fig. 12).
» 40. Stående dubbel armsträckning framåt (fig 16).
» 41. Stående dubbel armsträckning utåt (fig. 13).
» 42. Armskiftningar.
» 43. Famnstående dubbel armslagning (fig. 14).
» 44. Stående dubbel armlyftning utåt-uppåt (fig. 15).
» 45. Stående dubbel armlyftning framåt-uppåt och utåt-nedåtsänkning (fig. 16).
» 46. Fotflyttningar med dubbla armsträckningar:
» 46 a). Stående fotflyttning framåt med dubbel armsträckning framåt.
» 46 b). Stående fotflyttning utåt (bakutåt) med dubbel armsträckning uppåt.
» 46 c). Stående fotflyttning till sida med dubbel armsträckning utåt.
» 46 d). Stående fotflyttning bakåt med dubbel armslagning.

Bålrörelser för baksidan.

Mom. 47. Ryggböjningar framåt:
» 47 a). Vingstående ryggböjning framåt.
» 47 b). Hvilstående ryggböjning framåt.
» 47 c). Ving grenstående ryggböjning framåt.
» 47 d). Hvil grenstående ryggböjning framåt.
» 48. Ryggböjningar framåt och nedåt.
» 48 a). Sträckstående ryggböjning framåt och nedåt.
» 48 b). Sträck grenstående ryggböjning framåt och nedåt (fig. 17).
» 48 c). Sträck gångstående ryggböjning framåt och nedåt.
» 49. Sträck stupstående (stupgrenstående) dubbel armsträckning uppåt.
» 50. Famn stup grenstående dubbel armslagning eller dubbel armutåtsträckning.
» 51. Vingstående utfall utåt och framåt med fotombyte.
» 52. Sträck vänd utfallstående (a) dubbel armsträckning uppåt (fig. 18).
» 53. Sträck utfallstående (b) dubbel armsträckning framåt, utåt, uppåt (fig. 19).
» 54. a). Böj våg vriststödjande dubbel armuppsträckning (fig. 20).
» 54. b). Böj våg vriststödjande dubbel armuppsträckning på led med lefvande stöd (fig. 21).

Mom. 55. Str. våg vriststödjande framåt och nedåtböjning (fig. 20).
» 56. Ving (sträck) våg halfstående utgångställning (fig. 22).
» 57. Sträck fram bågliggande dubbel armsträckning (dubbel armdelning) (fig. 23).

Bålrörelser för framsidan.

Mom. 58. Ryggböjningar bakåt.
» 58 a). Vingstående ryggböjning bakåt.
» 58 b). Hvilstående ryggböjning bakåt.
» 58 c). Ving grenstående ryggböjning bakåt.
» 58 d). Hvil grenstående ryggböjning bakåt.
» 58 e). Sträck stående ryggböjning bakåt (fig. 24).
» 58 f). Sträck grenstående ryggböjning bakåt.
» 58 g). Sträck gångstående (b) ryggböjning bakåt (fig. 25).
» 59 Sträck bågstående (båggrenstående) (båggångstående (b)) dubbel armuppsträckning.
» 60. Vinghalfstående knäuppböjning o. sträckning samt knäutåtföring och bakåtsträckning.
» 61. Sträck halfstående knäuppböjning o. sträckning samt knäutåtförning och bakåtsträckning.
» 62. Vingstående vexel knäuppböjning.
» 63. Ving tåstående vexel knäuppböjning.
» 64. Ving tåstående vexel knäuppböjning med lindrig förflyttning framåt.
» 65. Krokhängande dubbel knästräckning och bendelning (fig. 26 a och 26 b).
» 66. Böj mot fall halfstående dubbel armuppsträckning (fig. 27).
» 67. Sträck knägrenstående bakåtfällning och dubbel armsträckning (fig. 28).
» 68. Sträck halfknästående bakåtfällning (fig 29).
» 69. Stupfallande dubbel armböjning o. sträckning.
» 70. Spetsstupfallande utgångställning och inledning till handgång (fig 30).
» 71 a). Hvalfstupstående dubbel armböjning och sträckning.
» 71 b). Hvalfstupstående dubbel armböjning och sträckning på led med lefvande stöd (fig. 31).
» 72. Sträck stående ryggböjning bakåt med kedje-ländstöd (fig. 32).

Vexelsidiga bålrörelser.

Mom. 73. Sidovridningar:
» 73 a). Vingstående sidovridning.
» 73 b). Hvil slutstående sidovridning.
» 73 c). Ving grensstående sidovridning.
» 73 d). Hvil grenstående sidovridning.
» 73 e). Sträck stående sidovridning.
» 74. Sidoböjningar:
» 74 a). Hvil slutstående sidoböjning.
» 74 b). Hvil grenstående sidoböjning.
» 74 c). Sträck stående sidoböjning.
» 75. Sträckgrenstående sidovridning och sidoböjning.
» 76. Sträck gångstående (b) vridning och sidoböjning (fig. 33).
» 77. Sträck vänd gångstående (a) sidoböjning.
» 78. Sträck vänd gångstående (a) framåt-nedåt och bakåtböjning (fig. 34).

Mom. 79. Sträck gren vändstående dubbel armböjning och sträckning.
» 80. Sträck grenstående vexelvridning.
» 81. Sträck grenstående vexel sidoböjning.
» 82. Famn grenstående vexel sidoböjning (fig. 35).
» 83. Sträck grenstående kastvridning.
» 84. Sträck grenstående kastböjning.
» 85. Sträck knägrenstående sidovridning.
» 86. Halfsträck utfallstående (a) arm och ben vexling samt armskiftning (fig. 36 a., 36 b och 37).
» 87. Str. vänd utfallstående (a) sidoböjning samt framåt och nedåtböjning (fig. 38).
» 88. Halfspänn sidfallande bendelning. (fig. 39).
» 89. Sidfallande bendelning (fig. 39).
» 90. Halfsträck sidfallande bendelning (fig. 39).
» 91. Sträck sidmot halfstående sidoböjning (fig. 40).
» 92. Sidmot korshalfstående bendelning (fig. 41).
» 93. Handfäst sideshållning (»utliggning») (fig. 42).
» 94. Sträck grenstående hjulning (fig. 43 a, 43 b och 43 c).

Spännböjningar.

Mom. 95. Sträck stående spännböjning (fig. 44).
» 96. Spännböjande tåhäfning (fig. 45).
» 97. Gren spännböjande tåhäfning.
» 98. Spännböjande dubbel armböjning.
» 99. Gren spännböjande dubbel armböjning.
» 100. Spännböjande handgång.
» 101. Gren spännböjande handgång till hvalfstående (fig. 46).
» 102. Spännböjningar på led med lefvande stöd (fig. 47).
» 103. Spännböjande vexel knäuppböjning.
» 104. Spännböjande knäuppböjning och sträckning.
» 105. Spännböjande benuppböjning och tåhäfning.

Afslutnings- och andningsrörelser.

Mom. 106. Famnstående dubbel armslagning.
» 107. Stående dubbel armlyftning utåt-uppåt (fig. 15).
» 108. Stående dubbel armlyftning framåt-uppåt och utåt-nedåtsänkning (fig. 16).
» 109. Famn bågstående dubbel armslagning.
» 110. Famn båg gångstående (b) dubbel armslagning.
» 111. Famngående dubbel armslagning.
» 112. Stående dubbel armlyftning utåt-uppåt med tåhäfning o. dubbel knäböjning.
» 113. Stående dubbel armlyftning framåt-uppåt med sidovridning.
» 114. Famn utfallstående (b) dubbel armslagning (fig. 19).
» 115. Famn vänd utfallstående (a) dubbel armslagning.

Balansrörelser på redskap.

Mom. 116. Gångstående balansgång framåt (bakåt) med eftersteg.
» 117. Balansgång framåt (bakåt) (fig. 48).
» 118. Balansgång med vändning.
» 119. Balansgång med mötning.

Mom. 120. Balansgång från olika, svårare utgångsställningar.
» 120 a). Från grensittande utgångställning (fig. 49 a och 49 b).
» 120 b). Från fritt uppsprång på bommen.

Häfrörelser.

Äntringar.

Mom. 121. Våghängande slagäntring på bom eller båglina (fig. 50).
» 122. Stupvåghängande slagäntring.
» 123. Lodhängande äntring på lodlinor (stänger) (fig. 51).
» 124. Lodhängande flyttning (»resa») på lodlinor (stänger) (fig. 52).
» 125. Motgående lodrät vexel klifgång på repstege (lejdare) (fig. 53).
» 126. Stuphängande krängning (fig. 54 o. 55).
» 127. Lodhängande äntring med stupvändning för nedgång på linor (fig. 55).
» 128. Stupvåghängande enkel omslagsäntring (»volta») på båglina.
» 129. Stupvåghängande dubbel omslagsäntring (fig. 56 a och 56 b).

Slingringar.

Mom. 130. Sittande vågslingring framåt och baklänges.
» 131. Sittande korsslingring uppföre framåt, utföre baklänges (fig. 57).
» 132. Sittande korsslingring framåt båda uppföre och utföre (»omslagsslingring») (fig. 58).
» 133. Sittande lodslingring uppåt och nedåt.
» 134. Sittande spiralslingring utom lodräta långstycket.
» 135. Sittande stupslingring i spiral omkring lodräta långstycket (fig. 59 och 60).

Armhäfningar.

Mom. 136. Motfallhängande dubbel armböjning (fig. 61 och 62).
» 137. Motbåghängande dubbel armböjning (fig. 63 och 64).
» 138. Underhängande dubbel armböjning (lika fattning) (fig. 71).
» 139. Mothängande dubbel armböjning (fattning med öfvertag) (fig. 65).
» 140. Frånhängande dubbel armböjning (fattning med undertag) (fig. 66).
» 141. Mot- frånhängande dubbel armböjning (fattning med öfver- och undertag) (fig. 67).
» 142. Lodhängande dubbel armböjning mellan två linor (fig. 74).
» 143. Frånhängande öfverkastning (»kullbytt bakåt och återgång till utgångsställningen») (fig. 66 och 68 a b och c).
» 144. Lodhängande öfverkastning mellan två linor (»gå igenom») (fig. 69 a och 69 b).
» 145. Vågliggande hållning mellan två linor (»utliggning») (fig. 70).
» 146. Mothängande genomgång och vågliggande hållning framåt på häfplanka.
» 147. Frånhängande öfverkastning och jemnvägande sidesflyttning med öfverslag och nedsprång.

Armgång.

Mom. 148. Underhängande vågrät dubbel armgång på häfplanka (fig. 71).
» 149. Sidesflyttningar (vågrät dubbel armgång till sidan):

Mom. 149 a). Mothängande vågrät dubbel armgång till sidan.
» 149 b). Frånhängande vågrät dubbel armgång till sidan.
» 149 c). Mot- frånhängande vågrät dubbel armgång till sidan.
» 150. Underhängande dubbel armgång på båglina, lutande häfplanka eller stång.
» 151. Mothängande vågrät dubbel armgång, bakåt och framåt, på vågstege.
» 152. Mothängande dubbel armgång på motlutande stege (fig. 72).
» 153. Underhängande dubbel armgång på vinkelstege (fig. 73).
» 154. Underhängande vågrät dubbel armgång med hufvudets vexelsidiga flyttning (fig. 67).
» 155. Lodhängande lodrät dubbel armgång mellan två linor (fig. 74).
» 156. Mothängande omslagsgång på raka armar (fig. 75).
» 157. Mothängande (b) omslagsgång på böjda armar (fig. 76).
» 158. Underhängande vågrät dubbel armhoppning (»kastflyttning»).
» 159. Lodhängande lodrät dubbel armhoppning mellan två linor.
» 160. Mothängande dubbel armhoppning på motlutande stege.
» 161. Stuphängande dubbel armhoppning mellan två linor (fig. 77).

Språng.

Fria språng.

Mom. 162. Fria språng på led; Inledningsrörelser:
» 162 a). Stående inledning till fria språng.
» 162 b). Stående fritt språng på stället.
» 162 c). Stående fritt språng på stället med vändningar.
» 162 d). Stående fritt språng framåt (bakåt) (till sidan).
» 162 e). Stående fritt språng framåt med 1—3 ansteg (delad sats).
» 162 f). Stående fritt språng framåt med 1—3 ansteg och vändning.
» 162 g). Stående fritt språng med utåtkastning af armar och ben.
» 162 h). Stående fritt språng med kort anlopp.
» 163. Anspringande fritt höjdsprång med delad sats:
» 163 a). Anspringande fritt höjdsprång med sats på marken (fig. 78 och 79).
» 163 b). Anspringande fritt höjdsprång med sats på språngbräde.
» 163 c). Anspringande fritt höjdsprång med utåtkastning af armar och ben (fig. 80).
» 163 d). Anspringande fritt höjdsprång med båghållning och bakåtböjning af benen (fig. 81).
» 163 e). Anspringande fritt höjdsprång med vändning.
» 164. Anspringande fritt höjdsprång med samlad sats och med tillhjelp af armarne.
» 165 a). Fritt uppsprång på något redskap med samlad sats från stället.
» 165 b). Fritt uppsprång på något redskap med delad sats och anlopp.
» 166. Anspringande fritt längdsprång:
» 166 a). Anspringande fritt längdsprång med sats på marken (fig. 82).
» 166 b). Anspringande fritt längdsprång med sats på språngbräde.
» 166 c). Anspringande fritt längdsprång med nedsprång på en fot (»landtmätarehoppet»)
» 166 d). Fritt längdsprång med tyngder i händerna.
» 167. Anspringande fritt språng genom fyrkant (»fönsterspränget») (fig. 83).
» 168. Anspringande fritt höjdsprång med vinkelansteg (fig. 84).
» 169. Högstående fritt djupsprång:

Mom. 169 a). Högstående fritt djupsprång från knähöjd, med ena fotens afförning.
» 169 b). Högstående fritt djupsprång från större höjd (fig. 85).
» 170. Djupsprång från olika utgångsställningar:
» 170 a). Huksittande djupsprång.
» 170 b). Tvärsittande djupsprång (fig. 86).
» 170 c). Hängande djupsprång.
» 170 d). Jemnvägande djupsprång (fig. 89 och 90).
» 171. Anspringande upplöpning med höjdsprång öfver kanten och djupsprång.
» 172. Djupsprång från betydlig höjd.
» 173. »Linsprånget»:
» 173 a). Linsprånget i höjd (fig. 87 a och b).
» 173 b). Linsprånget i längd (fig. 88 a. b. c. och d)

Bundna språng.

Inledningsrörelser.

Mom. 174. Motstående inledning till bundna språng (fig. 89).
» 175. Sidmotstående inledning till bundna språng (fig. 90).
» 176. Sid motstående uppsittning till grensits (fig. 90 och 91).
» 177. Motstående inledning till öfverslag (fig. 93).
» 178. Gångstående inledning till bundna språng.
» 179. Gångstående uppsittning till grensits (fig. 91 och 92).
» 180. Gångstående öfversprång med åtvändning (»pommé») (fig. 94).
» 181. Gångstående öfversprång utan vändning (fig. 95).
» 182. Gångstående öfversprång med frånvändning (fig. 96).
» 183. Gångstående öfversprång med åt- och frånvändning (fig. 97).
» 184. Gångstående mellansprång (»echappée») (fig. 108).
» 185. Gångstående grensprång på länden af hästen (fig. 91).

Vexelsidiga tvärsprång öfver hästen på tvären eller bom.

Mom. 186. Anspringande öfversprång med åtvändning (»pommé») (fig. 94).
» 187. Anspringande öfversprång utan vändning (fig. 95).
» 188. Anspringande öfversprång med frånvändning (»sitt öfver») (fig. 96).
» 189. Anspringande öfversprång med åt- och frånvändning (fig. 97).
» 190. Anspringande öfversprång med åtvändning och uppkastning af benen.
» 191. Anspringande rundsprång. (»på ena handen omkring») (fig. 98).
» 192. Sid motstående öfversprång med vinkelansteg och våglinig förflyttning längs efter bommen (fig. 99).

Vexelsidiga tvärsprång på dubbelbom.

Mom. 193. Anspringande mellansprång med åtvändning (fig. 100).
» 194. Anspringande mellansprång med frånvändning (fig. 101).
» 195. Anspringande mellansprång utan vändning.
» 196. Sidmotstående mellansprång med frånvändning och våglinig förflyttning längs efter bommen (fig. 102).
» 197. Anspringande öfversprång med åtvändning (»halfsprånget») bommarne nära hvarandra (fig. 103).

Mom. 198. Anspringande öfversprång med åtvändning (»helsprånget») (fig. 104).

Vexelsidiga Sidsprång öfver hästen på längden.

Mom. 199 a). Anspringande öfversprång med åtvändning från ena sidan till den andra. (»rundsprång») (fig. 105).
» 199 b). Anspringande sidsprång med vändning i sadeln. (inledn. till föregående).
» 200 a). Anspringande öfversprång med frånvändning, från ena sidan till den andra (fig. 106).
» 200 b). Anspringande sidsprång utan vändning i sadeln. (inledning till föregående).
» 201 a). Anspringande grensprång med venstra (h) ben öfver halsen (fig. 107).
» 201 b). Anspringande »stå öfver halsen».

Mellansprång och yttersprång öfver hästen på tvären, med och utan höga sadelbommar, eller på bom med sadlar.

Mom. 202. Anspringande mellansprång (»echappée»), på häst med höga sadelbommar, eller på bom med sadlar (fig. 108).
» 203. Anspringande mellansprång med vändning, på häst med höga sadelbommar, eller på bom med sadlar.
» 204. Anspringande mellansprång med helomvändning, på häst med höga sadelbommar, eller på bom med sadlar.
» 205. Anspringande halft yttersprång (»ecarté»), på häst med höga sadelbommar (fig. 109).
» 206. Anspringande yttersprång (»ecarté»), på häst med höga sadelbommar, eller på bom med sadlar (fig. 111).
» 207. Anspringande mellansprång (»echappée»), på häst med låga sadelbommar (fig. 110).
» 208. Anspringande yttersprång (»ecarté»), på häst med låga sadelbommar (fig. 111).
» 209. Gångstående mellansprång med stöd på sidomäns axlar (på led) (fig. 112).

Grensprång. Hästen eller hög plint på längden.

Mom. 210. Anspringande grensprång i sadeln (fig. 91).
» 211. Anspringande grensprång på halsen.
» 212 a). Anspringande grensprång rätt öfver hästen (fig. 113).
» 212 b). Anspringande grensprång rätt öfver i ström (»vilda jagten»).
» 213. Anspringande grensprång baklänges i sadeln.
» 214. Anspringande grensprång baklänges på halsen.
» 215. Anspringande grensprång baklänges öfver hästen (fig. 114).
» 216. Anspringande grensprång till »stå i sadeln» (fig. 115 a).
» 217. Anspringande grensprång till »stå i sadeln» och höjdsprång (»flygsprånget») (fig. 115 a och b).
218. Anspringande grensprång till »stå öfver halsen» (fig. 116).
» 219. Anspringande grensprång öfver hästen med 1—3 man i sadeln (fig. 117).
» 220. Anspringande grensprång på plint, med framkastning af händerna (»plintsprång») (fig. 118).
» 221. Anspringande grensprång öfver bock (»bocksprång»).

Öfverslag (»Kullbyttor») och balanssprång.

Mom. 222. Att från spetstupfallande utgångsställning slå öfver (fig. 119).
» 223. Anspringande långsamt öfverslag, på plinten eller hästen på tvären (fig. 120 och 121).
» 224. Anspringande hastigt öfverslag öfver plinten på längden (fig. 122).
» 225. Anspringande grensprång till »stå i sadeln» och öfverslag.
» 226. Anspringande hastigt öfverslag öfver hästen på längden, med två anslag af händerna (fig. 123).
» 227. Anspringande långsamt öfverslag till grensits i sadeln, hästen på längden (fig. 124).
» 228. Anspringande långsamt balanssprång; hästen på tvären (fig. 125).

Stafsprång.

Mom. 229. Inledning till stafsprång.
» 229 a). Intagande af utgångställning (fig. 126).
» 229 b). Stafvens nedsättning och afvägning (fig. 127).
» 229 c). Stående inledning till stafsprång utan vändning.
» 229 d). Stående inledning till stafsprång med vändning.
» 229 e). Stående inledning till stafsprång med 2—4 ansteg, utan vändning.
» 229 f). Stående inledning till stafsprång med 2—4 ansteg och med vändning.
» 230. Anspringande stafsprång i höjd med vändning (fig. 128 och 129).
» 231. Anspringande stafsprång upp på ett högre föremål.
» 232. Högstående djupsprång med staf.
» 233. Anspringande stafsprång på längden, utan vändning.

Voltige.

Mom. 234. Sidmotstående inledning till bundna språng.
» 235. Sidmotstående uppsittning till grensits (fig. 90).
» 236. Gångstående uppsittning till grensits (fig. 91 och 92).
» 237. Gångstående inledning till bundna språng, med öfversprång.
» 238. Gångstående öfversprång med åtvändning (fig. 94).
» 239. Jemnvägande vexel handlyftning.
» 240. Grensittande krupphäfning. (fig. 130).
» 341. Grensittande afsittning och åter uppsittning.
» 242. Grensittande afsittning och öfversprång.
» 243. Grensittande afsittning och öfversprång och uppsittning.
» 244. Grensittande halfsaxning till sidsits och tillbaka (fig. 131).
» 245. Grensittande halfsaxning till sidsits, afsittning och uppsittning till grensits.
» 246. Grensittande krupphäfning med saxning (fig. 132).
» 247. Grensittande saxning med benens framkastning.
» 248. Grensittande benkastning öfver halsen till sidsits och tillbaka.
» 249. Grensittande benkastning öfver halsen och halfsaxning tillbaka.
» 250. Grensittande halfsaxning till sidsits och benkastning öfver halsen tillbaka.
» 251. Grensittande benkastning öfver halsen till sidsits, afsittning och uppsittning till grensits.
» 252. Sidsittande dubbel benskiftning öfver länden.
» 253. Sidsittande dubbel benskiftning öfver halsen.

Mom. 254. Jemnvägande vexel benskiftning mellan bommarne (fig. 133).
» 255. Jemnvägande dubbel benskiftning mellan bommarne.
» 256. Jemnvägande vexel benskiftning utomkring bommarne.
» 257. Jemnvägande dubbel bensvängning utomkring bommarne och tillbaka.

Särskilda öfningar. (Lekar och smidighetsprof m. m.)

Mom. 258. Våghängande uppsittning till grensits- till tvärsits och nedåtkastning bakåt med djupsprång, på häfplanka (fig. 134 a och b).
» 259. Mothängande uppsittning i höger (v.) knäveck- till jemnvägande ställning- öfverslag till frånhängande- öfverkastning till jemnvägande och undersväng med djupsprång, på häfplanka (fig. 135 och 68).
» 260. Mothängande genomgång och stuphängande krängning till tvärsits och nedåtkastning bakåt, på häfplanka (fig. 136).
» 261. »Flå katt».
» 262. Stuphängande dubbel armhäfning på ribbstol (fig. 137).
» 263. Lodhängande äntring, fastgöring, stupvändning och nedgång på hufvudet med utsträckta armar (på lodlina) (fig. 138 och 55).
» 264. Lodhängande äntring på stång och »utliggning» (fig. 139).
» 265. Att stå och gå på händerna (fig. 140).
» 266. Gångstående öfverslag i upprepad följd, fritt på golfvet, hastigt och långsamt (fig. 141).
» 267. Sträck grenstående bakåtböjning till hvalfstående och öfverkastning fritt på golfvet (fig. 141).
» 268. »Ryggsprånget» (fig. 142).
» 269. »Nacksprånget».
» 270. »Hoppa bock» (fig. 143).

Exempel på inledningstabellers uppställning.

Tab. I.

1. Uppställning och gif akt.
2. Rättningar, vändningar och steg.
3. Indelning till förste och andre män.
4. Ledens öppnande och slutande.
5. Luckbetäckning.
6. Steg till sidan.
7. På stället hvila och gif akt (upprepas).
8. Vändningar, steg och rättning (framåt) i formering.
9. St. fotslutn. och utåtvridn. mom. 7.
10. St. höftfäste, mom. 8.
11. St. fotflyttn. till sida, mom. 2 (fig. 8).
12. St. fotflyttning till sidorna (fötter till sida ställ) mom. 2.
13. St. häfn. på tå (höftf.) mom. 14.
14. St. 2 A. uppböjn. och nedstrn. mom. 38.
15. St. R. böjn. framåt och bakåt (höftf.) mom. 47 a och 58 a.
16. Marsch (flankmarsch på två led) och halt.
17. St. häfn. på tå och 2-kn. böjn. mom. 14 (fig. 6).
18. St, 2 A. strn. uppåt och nedåt. mom. 39.
19. St. 2 A. lyftn. utåt och framåt samt nedsänkn. mom. 44 och 45.

Tab. II.

1. Uppställning, rättning, vändningar, steg och formering.
2. Ledens öppnande och luckbetäckning med sidsteg.
3. St. fotflyttn. utåt (bakutåt) och fotombyte, mom. 3 (fig. 2).
4. St. nackfäste, mom. 9 (fig. 3).
5. Grenst. häfn. på tå (höftf.) mom. 15.
6. St. 2 A. strn. utåt och nedåt, mom. 41.
7. St. hfdböjn. framåt och bakåt, mom. 36.
8. Grenst. R. böjn. framåt och bakåt, mom. 47 c och 58 c.
9. Slutst. sidoböjn. (med och utan nackf.) mom. 74 a.
10. Slutst. sidovridn. (höftf.) mom. 73 a.
11. Marscher: vändning och flankmarsch med vändning och halt
12. Grenst. häfn. på tå och 2 kn. böjn. mom. 15.
13. St. 2 A. framförböjn. och utåtstrn. mom. 43.
14. St. 2 A. lyftn. framåt-uppåt och utåt-nedåtsänkn. mom. 45.

Tab. III.

1. Uppställning, rättningar, vändningar, steg och formeringar.
2. St. fotflyttn. framåt och bakåt och fotombyte, mom. 4.
3. Gångst. (a) och (b) tåhäfn. mom. 17 o. 18.
4. St. 2 A. strn. framåt och nedåt, mom. 40, samt repetition af föregående.
5. St. hfd. vridn. och hfd. sidoböjn. mom. 35 och 36.
6. Str. grenst. utgst. mom. 13.
7. Fall o. båghäng. 2 A. böjn. mom. 136 och 137.
8. Str. st. R. böjn. framåt och bakåt samt framåt-nedåt, mom. 48 a och 58 e.
9. Hvilgrenst. sidovridn. och sidoböjn. mom. 63 d och 74 b.
10. Hvilslutst. sidoböjn. mom. 74 a.
11. Marscher: vändningar under marsch.
12. Hvilgrenst. tåhäfn. och 2 kn. böjn. mom. 20 (fig. 8).
13. St. inl. till fria språng mom. 162 a.
14. St. fritt språng på stället med och utan höftf. mom. 162 b.
15. Motst. inl. till bundna språng. mom. 174 (fig. 89).
16. Famnst. 2 A. slagn. mom. 106.
17. St. 2 A. lyftn. utåt-uppåt och utåt-nedåtsänkn. mom. 107.

Normaluppställning af en fullständig öfningstabell.

1. En serie fristående rörelser: hufvud-, ben-, arm- och bålrörelser.
2. En spännböjande rörelse.
3. En häfrörelse.
4. En jemnvigtsrörelse på led eller marsch med vex. kn. uppböjn.
5. En bålrörelse för baksidan.
6. En bålrörelse för framsidan.
7. En vexelsidig bålrörelse, sidböjning o. vridn.
8. En benrörelse.
9. En bålrörelse för baksidan.
10. En bålrörelse för framsidan.
11. En vexelsidig bålrörelse.
12. En benrörelse (inledningar till språng).

12½ Hjulning, eller annan särskild öfning eller lek.

13. En häfrörelse.
14. Marscher och löpande.
15. Balansgång.

16. Språng:
» Bundna och fria språng.
17. Benrörelse (Inledningar till språng).
18. Afslutnings- och andningsrörelser.

Obs.! Då ett så stort antal rörelser, som normaltabellen upptager, skola förekomma, så kan eller bör 14:de hvarfvet insättas i stället för det 8:de, hvilket här nedan angifves.

Exempel på öfningstabeller enligt normaltabellen.

Tab. IV.

1. a). Fotslutn. och utåtvridn.
b). Vingst. häfn. på tå o. kn. böjn., mom. 14 (fig. 6).
c). St. 2 A. strn. i en riktning, mom. 39—41 (fig. 11—13).
d). St. hfd. vridn. o. bakåtböjn., mom. 34—36.
e). Vinggrenst. R. böjn. framåt och bakåt, mom. 47 c och 58 c.
f). St. fotflyttn. utåt (bakutåt) och fotombyte, mom. 3 (fig. 2).
2. Str. st. spännböjn., mom. 95 (fig. 44).
3. Mot- och frånhäng. 2 A. böjn., mom. 139 och 140 (fig. 65 och 66) omvexl. med Mot- och frånhäng. vågrät 2 A. gång till sidan, mom. 149 a och b, och frånhäng. öfverkastn., mom. 143.
4. Kr. halfst. kn. strn. och böjn. samt kn. utåtförn. och bakåtstrn., mom. 60.
5. Str. grenst. framåt- och nedåtböjn., mom. 48 b (fig. 17).
6. Str. grenst. R. böjn. bakåt, mom. 58 f.
7. Hvil grenst. sidovridn. och sidoböjn., mom. 73 d och mom. 74 b.
8. Str. st. häfn. på tå o. 2 kn. böjn., mom. 23 (fig. 9) (Kan utbytas mot n:r 14).
9. Str. stupst. 2 A. strn. uppåt, mom. 49.
10. Str. bågst. 2 A. strn. uppåt, mom. 59.
11. Str. grenst sidovridn. och sidoböjn., mom. 75.
12. St. inledn. till fria språng och St. fritt språng, mom. 16 och mom. 162 b.
13. Våghäng. slagäntring, mom. 121. (fig. 50) omvexl. med Stup våghäng. slagäntring, mom. 122.
14. Marscher: vanlig marsch, stora steg, korta steg, på tå (obs. n:r 8).
15. Gångst. balansgång framåt; (knähöjd), mom. 116 (fig. 48).
16. Språng:
a). Anspr. öfversprång med åtvändn. öfver bom, mom. 126 (fig. 94).
b). Anspr. öfversprång utan vändning » » , mom. 187 (fig. 95).
c). Anspr. öfversprång med frånvändn. » » , mom. 188. (fig. 96).
d). Anspr. fritt höjdsprång, mom. 163 a (fig. 78 och 79).
17. St. inl. till fria språng, mom. 16.
18. Famnst. 2 A. slagn., mom. 43 och 106 (fig. 14).

Tab. V.

1. a). Hvilgrenst. häfn. på tå och 2 kn. böjn., mom. 20.
b). St. inl. till fria språng, mom. 16.
c). St. 2 A. strn. i två riktningar., t. ex. uppåt och nedåt, eller framåt och uppåt, o. s. v., mom. 39—41.
d). St. hfd. vridn. och böjn., mom. 34—36.
e). Str. grenst. R. böjn. framåt och nedåt, mom. 48 b (fig. 17).
f). Hvil grenst. R. böjn. bakåt, mom. 58 d.
g). St. fotflyttn. framåt och bakåt, mom. 4 (fig. 3).

2. Spännböj. tåhäfn. (lindrig böjn.), mom. 96 (fig. 45).
3. Underhäng. vågrät 2 A. gång på häfplanka (bom), mom. 148 (fig. 71) och Frånhäng. öfverkastn., mom. 143, omvexl. med Underhäng. 2 A. gång på båglina, mom. 150.
4. Vingst. vex. kn. uppböjn., långsamt, med räkning, mom. 62.
5. Str. stup. grenst. 2 A. strn. uppåt, mom. 49.
6. Str. gångst. R. böjn bakåt, mom. 58 g (fig. 25).
7. Str. st. sidovridn. ooh sidoböjn., mom. 73 e cch 74 c, och Inl. till hjulning, mom. 94.
8. Str. grenst. häfn. på tå och 2 kn. böjn., mom. 24 (kan utbytas mot n:r 14).
9. Vingst. utfall till utåt och framåt med fotombyte, mom. 51 (fig. 4 och 5).
10. Str. båggrenst. 2 A. uppstrn., mom. 59.
11. Str. gångst. (b) vridn. och sidoböjn., mom. 76 (fig. 33).
12. Gångst. (a) häfn. på tå och 2 kn. böjn., mom. 17 (fig. 7) och St. inl. till fria språng, mom. 16.
13. Lodhäng. äntr. på lodlinor omvexl. med stänger, mom. 123 (fig. 51).
14. Marscher: vanlig marsch, vändningar och halt. Stora och korta steg, marsch på tå och löpande (obs.! n:r 8).
15. Balansgång framåt och bakåt (höfthöjd), mom. 117 (fig. 48).
16. Språng:
    a). Anspr. öfversprång med åtvändn. öfver bom, mom. 186 (fig. 94).
    b.) Anspr. öfversprång utan vändning. » » , mom. 187 (fig. 95).
    c). Anspr. öfversprång med frånvändn. » » , mom 188 (fig. 96).
    d). Anspr. öfversprång med åt- och frånvändn. öfver bom, mom. 189 (fig. 97).
    e). Anspr. fritt höjdsprång, mom. 163 a och b.
17. St. inl. till fria språng, mom. 16 och St. fritt språng med vändningar, mom. 162 c.
18. Famnst. 2 A. slagn., mom. 106 och St. 2 A. lyftn. utåt-uppåt, mom. 107.

Tab. VI.

1.
    a). Gångst. (a) och (b) häfn. på tå och 2 kn, böjn., mom. 17 och 18.
    b). St. 2 A. strn. i två riktningar; t. ex. framåt-uppåt, utåt-uppåt o. s. v., mom. 39—41.
    c). St. hfd. vridning och böjn., mom. 34—36.
    d). Str. st. R. böjn. framåt och bakåt, mom. 48 a och mom. 58 e (fig. 24).
    e). Hvil slutst. sidoböjn., mom. 74 a.
    f). St. inl. till fria språng, mom. 16.
    g). St. fotflyttn. framåt, utåt och till sida med tåhäfn. i 4 afdeln., mom. 31; hvarje flyttning kommenderas särskildt.
2. Spännböj. tåhäfn. (starkare böjn.), mom. 96 (fig. 45).
3. Lodhäng. flyttn. (»resa») på lodlinor (stänger), mom. 124 (fig. 52). Omvexl. med underhäng. 2 A. gång på vinkelstege, mom. 153 (fig. 73).
4. Vingst. vex. kn. uppböjn. i vanlig marschtakt, mom. 62.
5. Famn stup grenst. 2 A. utåtstrn., mom. 50.
6. Str. grenbågst. 2 A. uppstrn., mom. 59.
7. Str. vänd gångst. (a) framåt och bakåt samt framåt-nedåtböjn., mom. 78 (fig. 34).
8. Str. gångst. (a) häfn. på tå och 2 kn. böjn., mom. 25 (kan utbytas mot n:r 14).
9. Böj vågvriststödj. 2 A. uppstrn., (vid ribbstol), mom. 54 a (fig. 20).

10. Ving. motfall halfst. R. böjn. bakåt (vid ribbstol), mom. 66.
11. Halfspänn sidfall. B. deln. (vid ribbstol), mom. 88.
12. Str. st. häfn. på tå och 2 kn. böjn. (vid ribbstol) upprepadt 2—3 gånger, mom. 23 (fig. 29).
12½ Str. grenst. hjulning, mom. 94 (fig. 43 a, b, c).
13. Lodhäng. lodrät 2 A. gång mellan två linor och 2 A. böjn., mom. 155 och 142 (fig. 74) omvexl. med: Lodhäng. äntr. med stupvändn. för nedgång, mom. 127 (fig. 55).
14. Marscher: Vanlig, på tå, stora och korta steg, långsam, löpande (obs.! n:r 8).
15. Balansgång med vändning eller mötning, mom. 118 och 119 (knähöjd).
16. Språng:
    a). Anspr. vexelsidiga tvärsprång öfver hästen, mom. 186—189 och 170.
    b). Anspr. grensprång i sadeln, på halsen och öfver, mom. 210—212 (fig. 91 och 113).
    c). Anspr. fritt höjdsprång, mom 163 a och b.
    d). Anspr. fritt längdsprång, sats på marken, mom. 166 a (fig. 82).
17. St. inl. till fria språng, mom. 16 och St. fritt språng med utåtkastn. af armar och ben, mom. 162 g.
18. Famnbågst. 2 A. slagn., mom. 109 och St. 2 A. lyftn. framåt-uppåt och utåt-nedåt sänkn., mom. 108.

Tab. VII.

1. {
   a). Str. nigsitt. 2 A. strn., mom. 29.
   b). St. inl. till fria språng., mom. 16.
   c). St. 2 A. strn. i två riktningar, mom. 39—41 och st. 2 A. skiftn., mom. 42.
   d). St. hfd. vridn. hastigt i fyra tidmått, mom. 34.
   e). Str. gångst. (b) R. böjn. framåt och bakåt, mom. 48 c och 58 g (fig. 22).
   f). Str. gångst. (b) sidoböjn., mom. 76.
   g) St. fotflyttn. framåt, till sida med tåhäfn., mom. 31 a och c.
   h). St. fotflyttn. framåt med 2 A. strn. framåt, mom. 46 a.
2. Grenspännböj. tåhäfn. (stark böjn.), mom. 97.
3. Stupvåghäng. enkel omslagsäntr. (»volta») i ström., mom. 128.
4. Ving. tåst. vex. kn. uppböjn., mom. 63.
5. Str. vänd utfallst. (a.) 2 A. strn. uppåt, mom. 52. (fig. 18).
6. Str. kn. grenst. bakåt fälln. och 2 A. strn., mom. 67 (fig. 28).
7. Str. grenst. vex. vridn., mom. 80 och Famn grenst. vex. sidböjn., mom. 82 (fig. 35).
8. Ving grenst. svigthopp, mom. 33 och Hvil grenst. häfn. på tå och 2 kn. böjn., mom. 20 (fig. 8) (kan utbytas mot n:r 14).
9. Str. våg. vriststödj. 2 A. uppstrn. och framåt böjn. vid ribbstol, mom. 47.
10. Böj mot fall halfst. 2 A. uppstrn. vid ribbstol, mom. 66 (fig. 27).
11. Sid mot kors halfst. B. deln. vid ribbstol, mom. 92 (fig. 41).
12. Str. st. häfn. på tå och 2 kn. böjn., långsamt upprepad, mom. 23 (fig. 9).
12½ Str. grenst. hjuln., mom. 94 (fig. 43 a, b, c).
13. Mothäng. 2 A. gång på motlutande stege, mom. 152 (fig. 72).
14. Marscher: Vanlig, på tå, stora och korta steg, långsam med sträckta knän och löpande; de två sista drifvas mest (obs.! n:r 8).
15. Balansgång framåt (axelhöjd), mom. 117.

16. Språng:
a). Anspr. vexelsidiga tvärsprång öfver hästen, mom. 186—189.
b). Anspr. sidsprång med och utan vändn.. i sadeln (hästen på längden), mom. 199 b och 200 b.
c). Anspr. gensprång, mom. 210—212 (fig. 91 och 113).
d). Anspr. mellansprång på bom med sadlar, ledvis, mom. 202 (fig. 108).
e). Anspr. fria höjd- och längdsprång, utan och med språngbräde, mom. 163 a och b, och mom. 166 a och b.
17. St. inl. till fria språng och St. fritt språng; mom. 162 a. b. c. g.
18, Famn utfallst. (b) 2 A. slagn., mom. 114 (fig. 19) och St. 2 A. lyftn. utåt-uppåt med sidovridn., mom. 113.

Tab. VIII.

1.
a). Str. nigsitt. 2 A. deln., mom. 30 och St. inl. till fria språng, mom. 16.
b). St. hfd. vridn. långsamt och hastigt, från ena sidan till den andra, samt bakåtböjn., mom. 35 och 36.
c). St. 2 A. strn. i tre riktningar, mom. 39—41 och St. 2 A. skiftn., mom. 42.
d). Str. gren vändst. 2 A. böjn. och strn., mom. 79.
e). Hvil grenst. R. böjn. framåt och bakåt samt sidoböjn., mom. 47 58 d och 74 b.
f). Str. grenst. R. böjn. framåt-nedåt och bakåt, mom. 48 b och 58 f.
g). St. fotflyttn. framåt och till sida med 2 kn. böjn., mom. 31 a och c.
h). St. fotflyttn. framåt och till sida med 2 A. strn. framåt och utåt, mom. 46 a och c.

2. Spännböj. 2 A. böjn., mom. 98, och framåt-nedåt böjn.
3. Underhäng vågrät 2 A. gång med hufvudets vexelsidiga flyttn., mom. 154 (fig. 67) och frånhäng. öfverkastn., mom. 143.
4. Ving. tåst. vex. kn. uppböjn. med lindrig förflyttn. framåt, mom. 64.
5. Str. utfallst. (b) 2 A. strn. framåt, utåt, uppåt, mom. 53 (fig. 19).
6. Str. half knäst. bakåtfälln., mom. 68 (fig. 29).
7. Sidfall. (Halfstr. sidfall.) B. deln., mom. 89 (90).
8. St. 2 kn. böjn. och 2 A. uppstrn. hastigt, mom. 32 (kan utbytas mot n:r 14).
9. Böj. vågviststödj. 2 A. uppstrn. och framåt-nedåt böjn. vid ribbstol, mom. 54 a och 55.
10. Kr. häng. 2 kn. strn. och B. deln. vid ribbstol., mom. 65 (fig. 26 a och b).
11. Str. sidmothalfst. sidböjn. vid ribbstol, mom. 91 (fig. 40).
12. Str. nigsitt. hfd. vridn. (vid ribbstol), mom. 34.
12½ Str. grenst. hjulning, mom. 94 (fig. 43 a, b, c).
13. Stupvåghäng. dubbel omslagsäntr. i ström, mom. 129 (fig. 56 a och b).
14. Marscher: vanlig, på tå, stora och korta steg, långsam och löpande (obs.! n:r 8).
15. Frånhäng. öfverkastn., mom. 143 (fig. 68) till ridsitt. utgst., derifrån Balansgång, mom. 120 (fig. 49) och Högst. djupsprång, mom. 169 b.
16. Språng:
a). Anspr. mellansprång med och utan vändningar på dubbelbom, mom. 193—195 (fig. 100 och 101).
b). Anspr. mellansprång utan och med vändningar på bom med sadlar, eller häst med höga sadelbommar, mom. 202—204 (fig. 108).
c). Anspr. halft och helt yttersprång (höga sadelbommar), mom. 205 och 206.

d). Anspr. grensprång baklänges, mom. 213—215.
e). Inledningar till öfverslag, mom. 222 och föregående.
f). Anspr. fria höjdsprång (olika arter), mom. 163 a. b. c. d. och e.

17. St. inl. till fria språng, mom. 16 och St. 2 A. lyftn. utåt- uppåt med 2 kn. böjn., mom. 112.
18. Famn vändutfallst. (a) 2 A. slagn., mom. 115.

Tab. IX.

1.
a). Hvil gångst. (a) och (b) häfn. på tå och 2 kn. böjn. mom. 21 och 22.
b). St. hfd vridn. hastigt, från ena sidan till den andra, mom. 35. och bakåtböjn., mom. 36.
c). St. 2 A. strn. i olika riktningar (2, 3 och 4 sammanslagna), mom. 39—41.
d). St. 2 A. lyftn. utåt- uppåt med tåhäfn. och 2 kn. böjn., i fyra hastiga tempo, mom. 112.
e). Str. vänd gångst. (a) framåt och nedåt samt bakåtböjn., mom. 78.
f). St. fotflyttn. utåt (bakutåt) och 2 kn. böjn., mom. 31 b.
g). St. fotflyttn. utåt (bakutåt) med vridn. och 2 A. strn. uppåt, mom. 46 b.
h). Utfallst. (a) kn. böjn., mom. 27.

2. Gren spännböj. 2 A. böjn. och handgång, mom. 99 och 101.
3. Mothäng. (b) omslagsgång (»På en krokig arm») och Frånhäng. öfverkastn., mom. 157 (fig. 76) och mom. 143 (fig. 68).
4. Str. kr. halfst. kn. strn. och böjn. samt bakåt strn., mom. 61.
5. Str. vänd. utfallst. (a) framåt och nedåtböjn., mom. 87 (fig. 38).
6. Stupfall. 2 A. böjn. och strn., mom. 69.
7. Str. grenst. kastvridn. och kastböjn, mom. 83 och 84.
8. Str. gångst. (a) och (b) häfn. på tå och 2 kn. böjn., mom. 25 och 26 (kan utbytas mot n:r 14).

8 ½ Halfstr. utfallst. (a) A. och B. vexl. samt A. skiftn., mom. 86 (fig. 36 och 37).

9. Str. våg vriststödj. 2 A. strn. och framåt- nedåtböjn., mom. 55 (fig. 20).
10. Hvalfstupst. 2 A. böjn., mom. 71 (fig. 31).
11. Handf. sideshålln. (»utliggn.»), mom. 93 (fig. 42).
12. St. 2 A. lyftn. utåt- uppåt med 2 kn. böjn., långsamt., mom. 112.

12 ½ Str. grenst. hjuln., mom. 94.

13. Lodhäng. lodrät 2 A. hoppn. mellan två linor, omvexl. med Mothäng. 2 A. hoppn. på motlutande stege, mom. 159 och 160.
14. Marscher: vanlig, på tå, stora och korta steg, långsam marsch och löpande (obs.! n:r 8).
15. Våghäng. uppsittn. till grensits och balansgång med djupsprång, mom. 120 och 169 b (fig. 85) jemf. mom 258 (fig. 134 a).
16. Språng:

a). Anspr. öfversprång på dubbelbom, mom. 197 och 198 (fig. 103 och 104).
b). Anspr. mellansprång och yttersprång, mom. 207 och 208 (fig. 110 och 111).
c). Anspr. rundsprång (»På ena handen omkring»), mom. 191 (fig. 98).
d). Anspr. öfvergång med åt- och frånvändn. från ena sidan till den andra (hästen på längden), mom. 199 och 200 (fig. 105 och 106).
e). Anspr. grenspr. till »stå i sadeln», mom. 216 (fig. 115).

f). Anspr. grensprång rätt öfver och baklänges, mom. 212—215 (fig. 113 och 114).

g). Anspr. grensprång till »stå öfver halsen», mom. 218 (fig. 116).

h). Anspr. långsamt öfverslag på plint, mom. 223 (fig. 120).

17. Upprepade långsamma knäböjningar med armlyftn., mom. 112.

18. Famngående 2 A. slagn., mom. 111 och St. 2 A. lyftn. framåt-uppåt med vridning, mom. 113.

Tab. X.

Schema för en gymnastikförenings äldre afdelning, gällande för en större del af terminen.

1.
- a). St. fotslutn. och utåtvridn., mom. 7.
- b). St. hfd. vridn. och bakåt böjn. långsamt, mom. 34 och 36, omvexl. med hastiga hfd. vridningar från ena sidan till den andra, mom. 35.
- c). St. inl. till fria språng, mom. 16, omvexl. med Str. grenst. häfn. på tå och 2 kn. böjn., mom. 24.
- d). Str. nigsitt. 2 A. deln., mom. 30, omvexl. med 2 A. strn. utåt-uppåt, mom. 29 (fig. 9).
- e). St. inl. till fria språng, mom. 16.
- f). St. 2 A. strn. (sammansatta) och A. skiftn., mom. 39—42 (fig. 12, 13 och 16).
- g). Str. gångst. (b) sidoböjn. omvexl. med Str. vänd gångst. (a) sidoböjn. samt framåt och bakåt böjn., mom. 76—78 (fig. 33 och 34).
- h). Str. grenst framåt- och nedåtböjn. samt bakåtböjn., mom. 48 b (fig. 17) och 58 f.
- i). Hvil grenst. sidovridn., mom. 73 d, omvexl. med Str. grenvändst. 2 A. böjn. och strn., mom. 79.
- k). St. fotflyttningar med tåhäfn. och 2 kn. böjn., mom. 31.
- l). St. fotflyttningar och 2 A. strn., mom. 46.

2. Spännböj. tåhäfn. och Grenspännböj. handgång, mom. 96 och 100 (fig. 45), omvexl. med Grenspännböj. 2 A. böjn. och handgång till hvalfstupst., mom. 99 och 101 (fig. 46).

3. Häf Rr.: Underhäng. vågrät 2 A. gång med hufvudets vexelsidiga flyttn., mom. 154 (fig. 67) och för de starkare: Mothäng. (b) omslagsgång och frånhäng. öfverkastn., mom. 157 (fig. 76) och mom. 143 (fig. 68), omvexl. med Mothäng. 2 A. gång på motlut. stege, mom. 152 (fig. 72).

4. Str. grenst. hjuln., mom. 94 (fig. 43).

5. Vingtåst. vex. kn. uppböjn., mom. 64.

6. Str. utfallst. (b) 2 A. strn. utåt- uppåt, mom. 53 (fig. 19).

7. Str. half knäst. bakåtfälln., mom. 68 (fig. 29).

8. Str. grenst. kastvridn. och Famn grenst. sidböjn., mom. 83 och 82 (fig. 35).

9. Tåst. 2 kn. böjn. och 2 A. uppstrn. hastigt, mom. 32, omvexl. med St. 2 A. lyftn. utåt-uppåt med tåhäfn. 2 kn. böjn., mom. 112 (kan utbytas mot eller byta plats med marschvarfvet).

10. Handf. sideshålln., mom. 93 (fig. 42). Omvexl. med Str. sidmothalfst. sidböjn. (vid ribbstol), mom. 91 (fig. 40).

11. Str. våg vriststödj. 2 A. strn. och framåt böjn. (vid ribbstol), mom. 54 och 55 (fig. 20 och 21).

12. Hvalfstupst. 2 A. böjn., mom. 71. Omvexl. med Böj mot fallhalfst. 2 A. uppstrn. (vid ribbstol), mom. 66 (fig. 27).
13. Marscher: vanlig, på tå, stora och korta steg, långsam marsch och löpande (obs.! n:r 9).
14. Halfstr. utfallst. (a) A. och B. vexl., mom. 86 (fig. 36).
15. St. fotflyttn. bakåt och 2 A. slagn., mom. 46 d.
16. Häf. Rr: Stup våghäng. enkel (dubbel) omslagsäntr., mom. 128 och 129 (fig. 56), omvexl. med Lodhäng. lodrät 2 A. gång mellan två linor, mom. 155 (fig. 74).
17. Språng:

Ena dagen:

a). Anspr. fria höjd- och längdsprång, mom. 163, 166, 167.
b). Anspr. vexelsidiga tvärsprång öfver hästen på tvären, mom. 186—191.
c). Anspr. mellansprång och yttersprång, mom. 207 och 208 (fig. 110 och 111).
d). Anspr. grensprång rätt fram och baklänges, mom. 212 och 215 (fig. 113 och 114).
e.) Anspr. grensprång till stå i sadeln och höjdsprång samt »Stå öfver halsen», mom. 216, 217 och 218 (fig. 115 och 116).
f). Anspr. öfverslag, mom. 223 och 224 (fig. 120 och 122)

Andra dagen:

a). Anspr. vexelsidiga tvärsprång på dubbelbom, mom. 197 och 198 (fig. 103 och 104).
b). Anspr. mellansprång och yttersprång på bom med sadlar, mom. 202 och 206 (fig. 108).
c). Anspr. vexelsidiga sidsprång öfver hästen på längden, mom. 199, 200 och 201 (fig. 105, 106 och 107).
d). Anspr. grensprång, mom. 217, 212, 215 och 219 (fig. 115, 113, 114 och 117).
e). Anspr. balansgång, mom. 228 (fig. 125).
f). Anspr. stafsprång, mom. 230 (fig. 129).

18. St. inl. till fria språng och St. fria språng på stället, mom. 162 a. b och g.
19. Famn utfallst. (b) 2 A. slagn. mom. 114, (fig. 19).
20. St. 2 A. lyftn. framåt-uppåt med vridn., mom. 113.

Tab. XI.

Uppvisningsschema för en gymnastikförenings äldre afdelning.

1.
- a). St. fotslutn. och utvridn., mom. 7.
- b). St. inl. till fria språng, mom. 16.
- c). St. hfd. vridn. hastigt från ena sidan till den andra och bakåtböjn., mom. 35 och 36.
- d). Str. nigsitt. 2 A. deln., mom. 30 (fig. 9) och St. inl. till fria språng, mom. 16.
- e). St. 2 A. strn., mom. 39—42 (fig. 12, 13 och 16).
- f). Str. gångst. (b) sidoböjn., mom. 76 (fig. 33).
- g). Str. vänd gångst. (a) framåt-nedåt samt bakåtböjn., mom. 77 (fig. 34).
- h). St. fotflyttn. framåt och till sida med 2 kn. böjn., mom. 31 a och c.
- i). St. fotflyttn. utåt med 2 A. strn. uppåt och till sida med 2 A. strn. utåt, mom. 46 b och c.

2. Grenspännböj. tåhäfn. på led med lefvande stöd., mom. 102 (fig. 47). och framåt-nedåtböjn.
3. Mothäng. (b) omslagsgång och öfverkastn., mom. 157 (fig. 76) och mom. 143 (fig. 68).
4. Str. grenst. hjulning, mom. 94 (fig. 43).
5. St. 2 kn. böjn. och 2 A. uppstrn. (hastigt), mom. 32.
6. Str. utfallst. (b.) 2 A. strn. utåt-uppåt, mom. 53 (fig. 19).
7. Str. grenst. kastvridn. och kastböjn., mom. 83 och 84.
8. Halfstr. sidfall. B. deln., mom. 90 (fig. 39).
9. Hvalfstupst. 2 A. böjn. och strn. med lefvande stöd, mom. 71 b (fig. 31).
10. Handf. sidelhålln. (»utliggn.») på springstolpar, mom. 93 (fig. 42).
11. Marscher: vanlig, på tå, stora och korta steg, långsam och löpande.
12. Str. våg vriststödj. 2 A. strn., på led med lefvande stöd, mom. 54 b (fig. 21).
13. Str. st. R. böjn. bakåt. med kedje-ländstöd, mom. 72 (fig. 32).
14. Halfstr. utfallst. (a) A. och B. vexl. samt A. skiftn., mom. 86 (fig. 36 och 37).
15. Str. halfknäst. bakåt fälln., mom. 68 (fig. 29).
16. Gångst. mellansprång med stöd på sidomäns axlar, mom. 209 (fig. 112).
17. Lodhäng. lodrät 2 A. gång mellan två linor, mom. 155 (fig. 74).
18. Språng:
    a). *Öfverslag på plinten:*
    1. Anspr. långsamt öfverslag (plinten på tvären), mom 223 (fig. 120).
    2. Anspr. hastigt öfverslag (plinten på längden), mom. 224 (fig. 122).

    b). *Hästen på tvären:*
    1. Anspr. öfversprång med åtvändn. och frånvändn., mom. 186 och 188 (fig. 94 och 96).
    2. Anspr. mellansprång och yttersprång, mom. 207 och 208 (fig. 110 och 111).
    3. Anspr. långsamt balanssprång, mom. 228 (fig. 125).
    4. Anspr. rundsprång, mom. 191 (fig. 98).

    c). *Hästen på längden:*
    1. Anspr. öfversprång med åtvändn. från den ena sidan till den andra (»Rundsprång»), mom. 199 a (fig. 105).
    2. Anspr. öfversprång med frånvändn. från den ena sidan till den andra, mom. 200 a (fig. 106).
    3. Anspr. grensprång rätt öfver, mom. 212 (fig. 113).
    4. Anspr. grensprång baklänges öfver, mom. 215 (fig. 114).
    5. Anspr. grensprång till »stå i sadeln» och höjdsprång (»flygspränget»), mom. 217 (fig. 115).
    6. Anspr. grensprång rätt öfver i ström (»vilda jagten»), mom. 212.
    7. Anspr. grensprång rätt öfver (baklänges öfver) med 1—3 man i sadeln, mom. 219 (fig. 117) mom. 215 (fig. 114).

    d). *Fria språng med språngbräde:*
    1. Anspr. fritt höjdsprång (högsta höjd), mom. 163 b (fig. 78 och 79).
    2. Anspr. fritt höjdsprång i ström (medelhöjd).
19. St. fritt språng med utåtkastn. af armar och ben, mom. 162 g.
20. St. 2 A. lyftn. utåt-uppåt med tåhäfn. och 2 kn. böjn., mom. 112.
21. Famn vänd utfallst. (a) 2 A. slagn., mom. 115 (fig. 19).
22. St. 2 A lyftn. framåt-uppåt med sidovridn., mom. 113.

Redskap.

Ehuru gymnastikredskapens konstruktion och tillverkning egentligen ligger utanför detta arbetes omfattning, enär frivilliga föreningar i regeln hafva till sitt förfogande förut inredda gymnastiksalar, torde dock några ord om de vigtigaste redskapen böra sägas.

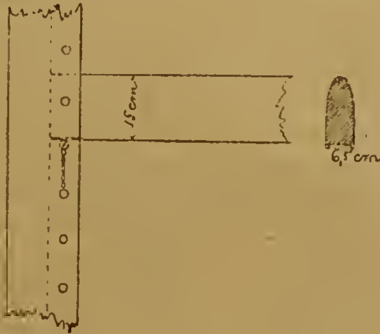


Fig. 145. Bom (Häfplanka).

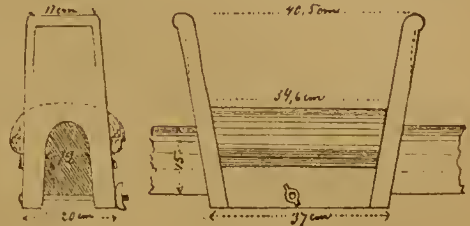


Fig. 146. Lösa träsadlar på bom.

Bom (Häfplanka). Detta redskap är obestridligen det användbaraste af alla; i synnerhet om det kan gifvas sådana dimensioner att det passar lika bra för häfrörelser som för språng. För att bommen skall fylla denna sin

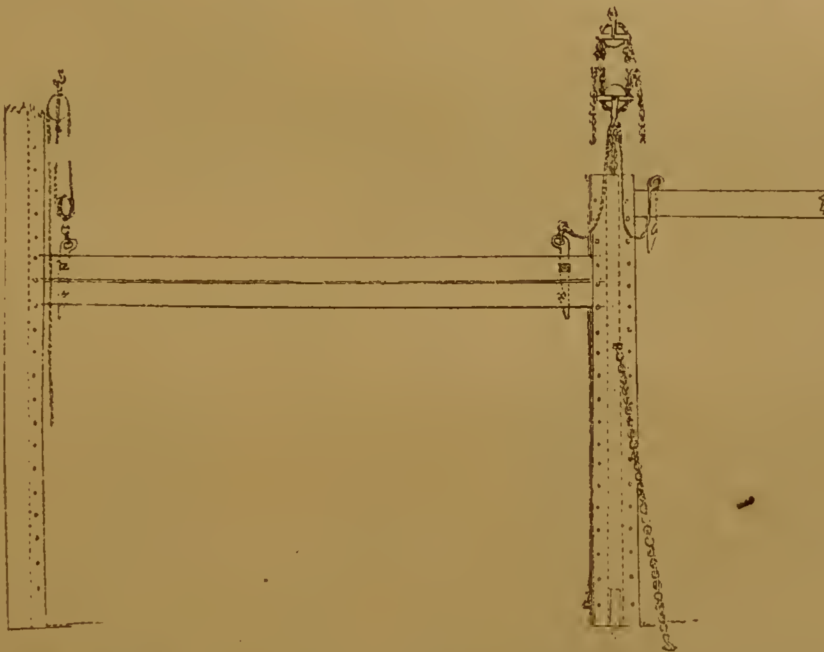


Fig. 147. Dubbelbom och enkelbom med stödstolpar att hissa upp medelst differentialtaljor.

dubbla bestämmelse, bör den ega ungefärligen följande dimensioner: Längd 5—6 meter, genomskärning på högkant 15 cm., bredden af bommens underkant 6,5 cm. (fig. 145). Tvärsektionen har den form fig. 145 utvisar, d. v. s. den öfre kanten tillspetsas något för att gifva ett bättre grepp åt händerna. I allmänhet bör man gifva bommen (häfplankan) dess styrka genom tillräckliga dimensioner på högkant, hellre än att göra den alltför tjock, hvarigenom dess lämplighet för armgång försvåras. Undre kanten bör vara platt för att, då

bommen vändes, lämpa sig för balansgång. Bommens ändar, som hvila på sprintar, och göras platta på både öfver- och underkant, böra beslås med jernskenor för att ej nötas. Med ofvanstående dimensioner och löpande i rännor med hål för sprintar, kan bommen lätteligen flyttas, vändas och borttagas med händerna, hvilket alltid är att föredraga framför en mer eller mindre komplicerad hissinrättning.

Skulle lokala förhållanden ej medgifva dessa dimensioner, på grund af stödens större afstånd från hvarandra och bommen följaktligen måste göras längre, så måste äfven de öfriga dimensionerna ökas i samma proportion. Den bör då äfven förses med hissinrättning, helst diffentialtaljor, emedan den då blifver för tung att handtera (fig. 147). Denna figur visar äfvenledes bommens stöd.

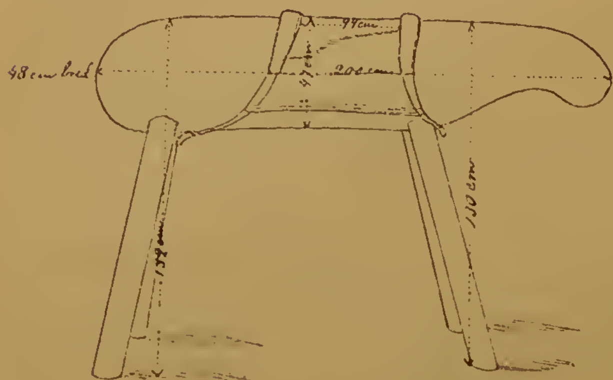


Fig. 148. En gymnastikhäst af den gamla goda sorten.

Lösa träsadlar öka ytterligare bommens användbarhet, i det flere slag af språng då kunna öfvas. Dessa ersätta häst med höga sadelbommar. De lösa sadlarna fastskrufvas eller fästas på annat sätt å bommen (fig. 146). De skola passa väl så att de sitta stadigt. Måtten synas å teckningen.

Dubbelbom. Om ytterligare en likadan bom som den ofvan beskrifna anbringas i samma ränna, ett stycke ofvanför, har man genast dubbelbommen färdig och detta är det vigaste sättet. Ett mera kompliceradt sätt, der båda bommarne kunna förenas och tillika med stödstolparna upphissas med differentialtaljor, då de ej begagnas, synes af fig. 147.

Hästen. Denna är utan tvifvel ungdomens mest omtyckta redskap, hvarföre också kritiken hos de gymnastiserande är strängast, då det gäller hästen, enär de äro rätt känsliga för små vexlingar i dennas form. En af de mest omtyckta och lyckade hästar, hvilken gjort långväga färder med Stockholms gymnastikförening, återgifves af fig. 148. Den har dock det felet, att den ej kan höjas eller sänkas; den är alltså i det fallet något för gammaldags. Dess höjd vid länden är 132 cm., vid halsen 130 cm., dess längd 200 cm. och största bredd 48 cm. Den är öfverklädd med hud, under hvilken finnes en stoppning af krullhår. Den är försedd med en lös sadel, som fastspännes och hvars temligen stora bommar äro så pass mjuka, att de erbjuda ett godt grepp för händerna vid de olika slagen af tvärsprång; den är särskildt god för balanssprång.

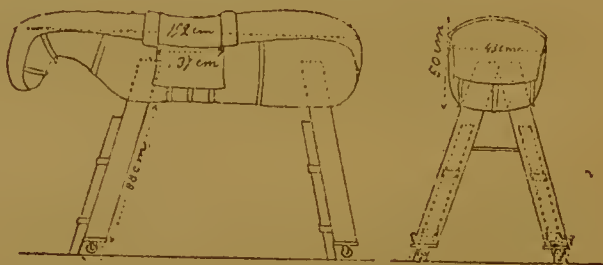


Fig. 149. Den moderna gymnastikhästen på trissor och med ställbara ben.

Den moderna gymnastikhästen (fig. 149) går på trissor, hvadan dess flyttande är en lättvindig sak; hvarjemte benen göras ställbara, genom att förse dem på framsidan med särskilda lösa, fyrkantiga ben, hvilka löpa i jernramar för-

sedda med hål och sprintar för motsvarande hål i lösbenen. Dessa lyftas helt och hållet upp, då hästen flyttas. Denna modell, liksom annan ny redskap, utgången ur de äldre typerna, är redan pröfvad under de senaste 8 åren och funnits tillfredsställande. Att låta de fyrkantiga lösbenen gå in uti hästens egna ben, såsom fig. 150 utvisar, brukas äfven, men detta omöjliggör trissors anbringande, hvarjemte lösbenens skötande här är svårare än på den moderna gymnastikhästen. Denna, som utgöres af en solid trästomme, är på öfverdelen klädd med en stoppad läderbetäckning, hvilken fastspännes; ett särskildt sadelställe med de omtyckta, temligen stora sadelbommarne, tillhör läderbetäckningen

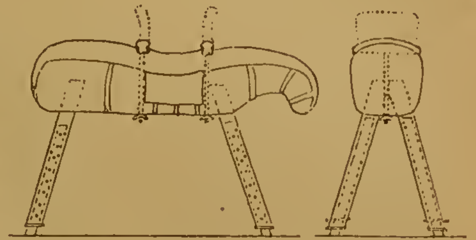


Fig. 150. Gymnastikhäst med lösben, som gå in uti hästbenen. Häst med lösa, så väl låga som höga sadelbommar.

Häst med lösa sadelbommar. I stället för de fasta sadelbommarne, kunna lösa, låga eller höga sadelbommar anbringas på ömse sidor om sadelläget; dessa fastskrufvas då på hästen (fig. 150 och 151). De förfärdigas af ett stycke hårdt trä, vid hvilket fästes en stark, gängad jernbult, som stickes igenom ett hål i hästen (fig. 150) och fastskrufvas under densamma. Läderbetäckningen måste på grund häraf göras i tre delar för att lemna plats för de lösa sadelbommarne. Dessa, som böra väl passa i öppningarne, skola förses med stoppade, skinnklädda putor eller bommar, som falla något öfver på sidorna om öppningarne, så att de erbjuda samma goda fattning vid sprången som ofvanbeskrifna sadelbommar. De låga sadelbommarne kunna för mellan- och yttersprång m. fl. utbytas mot höga sadelbommar (fig. 150 och 151), hvilka fastgöras på samma sätt som de låga. För den behagligare fattningens skull, kunna de höga sadelbommarne öfverklädas med skinn. Dessas höjd bör vara 20—25 cm.

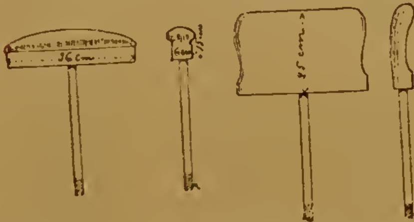


Fig. 151. Lösa, låga och höga sadelbommar.

Plinten kan i flera fall ersätta hästen, om den är delad i tillräckligt många afdelningar. Samtliga sidsprång, mellansprång och yttersprång samt grensprång kunna derå öfvas; men dess förnämsta användning gäller öfverslag. För att plinten må i så vidsträckt grad kunna ersätta hästen, har man frångått den gamla formen på densamma, hvilken hade lika stor bredd upptill som nedtill, och i stället gjort den smalare upptill (fig. 152). Sidorna sträfva utåt nedåt, för att gifva bättre stadga. Den öfversta afdelningen, som stoppas och skinnklädes, kan göras dubbelt så hög som de undre. Plintens hörn skola afrundas, så att de ej erbjuda skarpa kanter att stöta sig emot. I afdelningarnes gaflar göres ett handtag och i den öfversta, som är tyngre, gerna två eller tre.

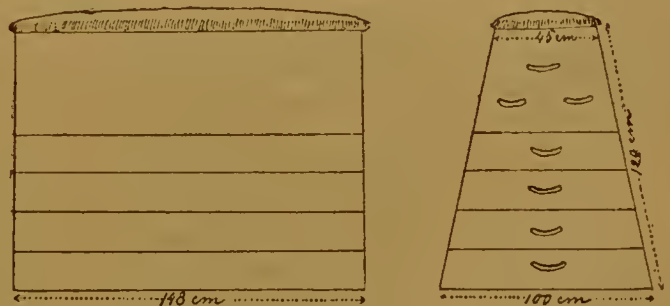


Fig. 152. Plint i afdelningar.

Bocken utgöres af en fyrkantig massiv trästomme, hvilken öfverklädes med skinn och förses med fyra stadiga ställbara ben. Den bör kunna gifvas betydlig höjd (fig. 153).

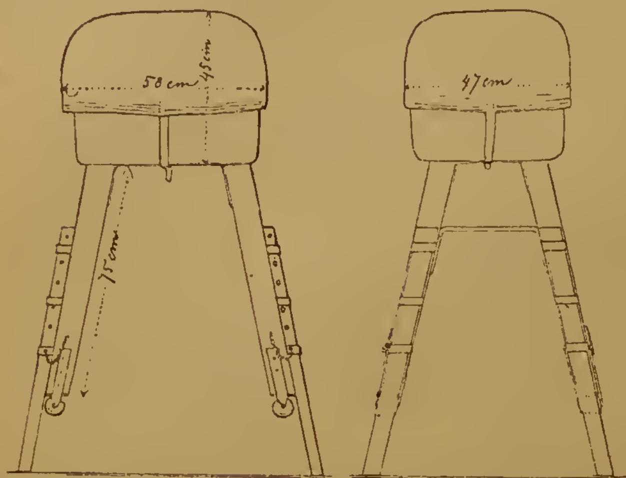


Fig. 153. En bock med ställbara ben.

Språngställning (fig 154). Detta redskap för fria språng utgöres af *två stolpar* på kryssfot, försedda med numrerade hål. Dessas afstånd från hvarandra kan angifvas i centimeter. *Två sprintar*, som ej allt för glappt passa i hålen, uppbära *Språnglinan*, hvilken bör vara försedd med små sandfylda läderpåsar eller andra lämpliga tyngder i ändarne, för att hålla linan sträckt. På dennas midt bör finnas en lapp i klara färger, för att tydligare angifva linans höjd, i händelse den springande är närsynt.

Språngbräde. Detta redskap hör man ofta fördömas; men med urskiljning användt kan det vara af god nytta. Det användes förnämligast vid fria språng, för att derigenom öka språngets höjd. Genom att för yngre eller mindre försigkomna använda språngbräde äfven vid en del bundna språng på häst, kunna dessa underlättas, och då eleven växer eller vinner färdighet, borttages språngbrädet och språnget göres snart lika bra utan detsamma, då formen och vanan vid språnget sålunda vunnits. Språngbrädet får ej vara svigtande, utan fullkomligt fast samt ej vara högre vid främre kanten än 22 c. m. dess bred 85 cm. och längd 148 cm. (fig. 154). För att språngbrädet ej må glida, då en kraftig sats tages derå, är det nödvändigt att förse det främre vertikala styckets underkant med en skarpt refflad jernskena eller guttaperkapackning. Att använda dobbar för detta ändamål förderfvar golfvet.

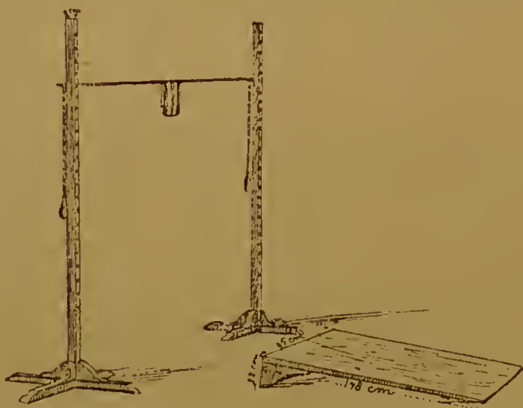


Fig. 154. Språngställning, med språnglina och språngbräde.

Språngställning för stafsprång synes af fig. 17 afdelningen »idrottstäflingar». Den är af samma konstruktion som den för fria språng, men högre.

Pinnstolpar, ehuru sällan förekommande i nutidens nya gymnastiksalar, äro dock rätt goda redskap, särskildt för Handf. sideshålln. (»utliggning»), hviken rörelse lättare och bättre inöfvas å pinnstolpe än å ribbstol. Afståndet mellan pinnarna bör ej öfverstiga 15 c. m. Pinnarnes form är antingen rund eller oval samt ej gröfre, än att den erbjuder ett godt grepp (fig. 155). Dessutom är det mycket fördelaktigt att förse de stolpar, hvilka

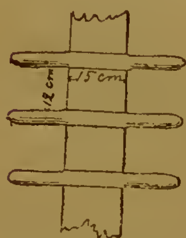
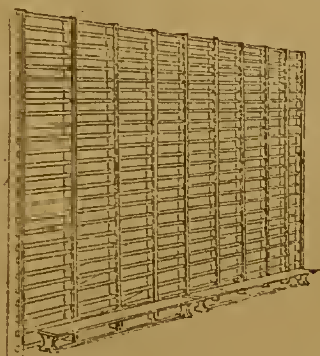


Fig. 155. Del af en pinnstolpe.

tjena som stöd för häfplankor och bommar, med pinnar, hvarigenom bommarnes handterande underlättas, i synnerhet om ej hissapparater användas; i alla händelser äro de nyttiga, då sprintarne skola isättas, om bommarne hissas högt upp. Såsom sjelfständiga redskap äro pinnstolar mindre värdefulla, enär ribbstolar kunna ersätta dem.



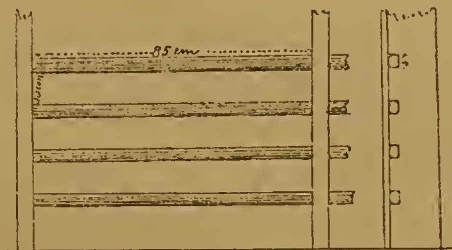


Fig. 156. Ribbstol med flyttbara bänkar.

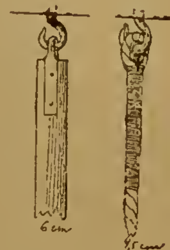


Fig. 157. Öfre delen af en stång och en lodlina.

Ribbstolar. Dessa böra kläda en hel vägg, som då kallas *ribbstolsvägg*. Först fastsättas, med starka bultar, lodräta plankor på kant i murväggen, på ett afstånd af omkring 85 cm. mellan hvarje *planka* eller *stolpe*. I dessas främre kant göras fyrkantiga urskärningar på hvar tionde (femtonde) centimeter. *Ribborna*, som göras ovala af 4—5 centimeters läkten, inläggas i de fyrkantiga urskärningarna, hvarefter en tunnare list, af samma bredd som stolpens framkant, påskrufvas densamma (fig. 156). Ribbstolsväggens höjd bör vara 3—4 meter. Om man så vill och har råd, kan man låta ribbstolarna gå ända upp i taket, hvarigenom klifgång med fördel kan öfvas derå.

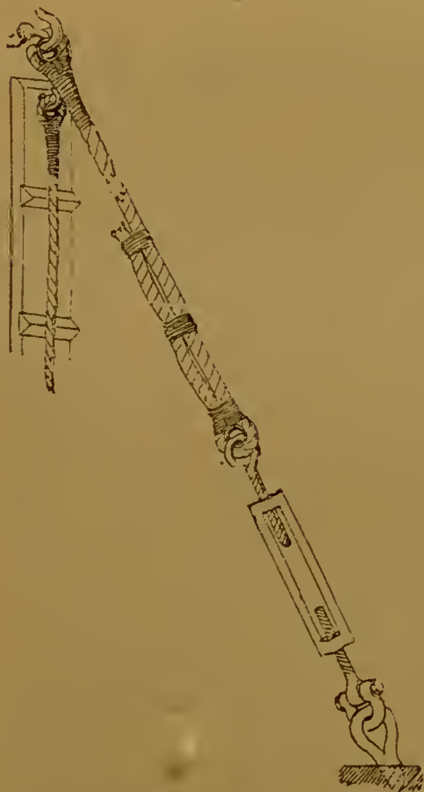


Fig 158. Båglina, ansatt med spännskruf och fallrepstrappa såsom afmatare.



Fig. 159. Lodstege.

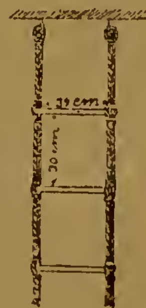


Fig. 160. Lejdare.

Lodlinor. Dessa böra vara af väl slaget, ej allt för hårdt tågvirke, hvari kadelerna böra sluta så tätt intill hvarandra som möjligt, så att det ej kännes obehagligt vid fattningar; dess genomskäring bör vara 4—5 cm. Afståndet mel-

lan en rad linor, som böra upphängas längs en vägg och på omkring en meter från densamma, skall vara 65—70 cm. mellan hvarje. I öfre ändan insplitsas en kaus, som hakas på den härför afsedda takkroken, hvilken sedan öfverbindes; linans nedre ända pyntas eller taglas (fig. 157). Linorna böra ej nå ända ned i golfvat. Då linorna ej begagnas, hissas de upp i en göling.

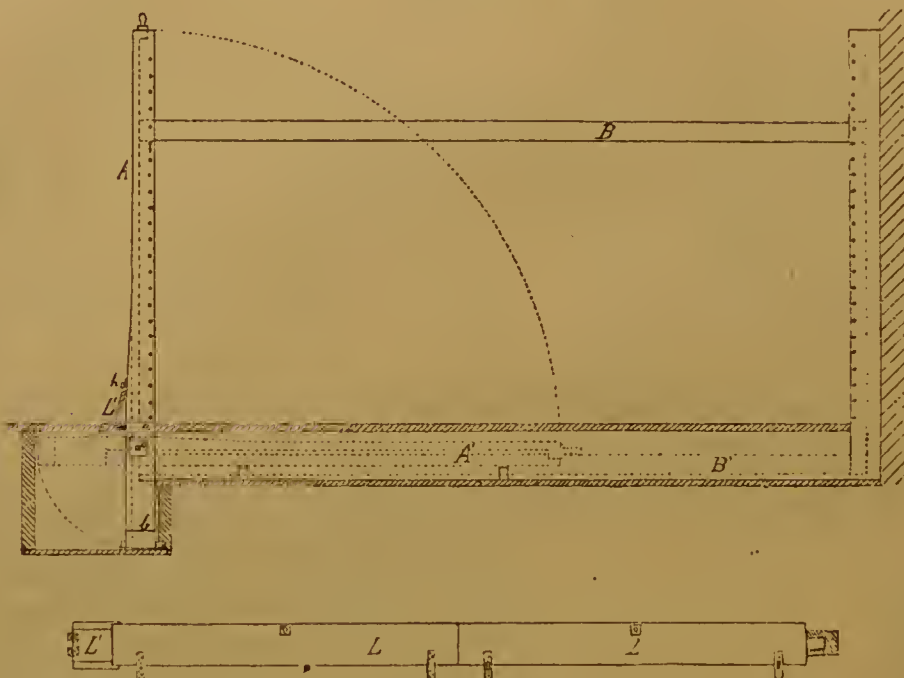


Fig. 161. Bommens placering i golfvet. »Silowska bommen».

Stängerna böra ej vara för grofva. d. v. s. ej öfverstiga 6 cm. i genomskärning. De förfärdigas af gran eller furu samt förses i öfre ändan med ett jernbeslag, som upptill bildar ett öga, hvilket hakas på kroken i taket (fig. 157). Stängerna kunna gå nästan ända ned i golfvet samt föras intill väggen och stängas af en träkloss, då de ej begagnas. Så väl stängernas som linornas längd beror af rummets höjd.

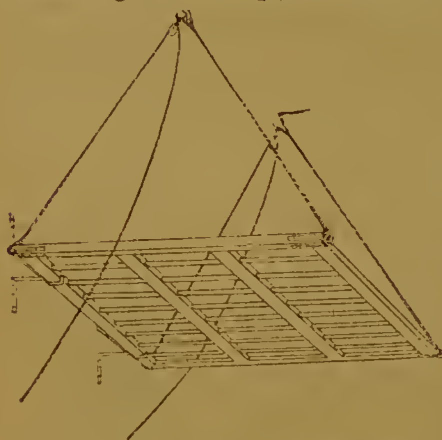


Fig. 162. Vågstege att lägga upp på konsoler.

Båglinor. Dessa kunna vara antingen *hela* eller *halfva*, beroende af lokala förhållanden. Hela båglinor äro de, som gå i en jemn båge från en krok i taket till en annan, och halfva de, som gå från taket snedt ned till golfvet eller motsatta väggen. På senare tiden användas hufvudsakligast halfva båglinor. De förses i öfre ändan, liksom lodlinorna, med en insplitsad kaus, hvilken hakas på kroken i taket; i nedre ändan finnes en likadan kaus, hvilken hakas på spännskrufvens eller blockets krok, vid båglinans ansättning. Att använda talja härför är vigare än spännskruf, som tager mera tid (fig. 158). Såsom afmatare, på det slagäntringen må kunna gå i ström, användes antingen fallrepstrappa vid väggen (fig. 158) eller lodlina på samma krok som båglinan. Om ribbstol fins ända upp till taket i närheten af båglinans krok kan denna tjena som afmatare

eller också fallrepstrappa, tills denna når ribbstolen, då man fortsätter nedgången derå. Båglinans groflek och egenskaper böra vara desamma som lodlinans.

Den hela båglinan ansättes i bugten på midten, som bör hänga omkring 2 meter från golfvet, med en talja, hvars löpare beknipes, hvarigenom ansättningen går rätt behändigt.

Slingerstegar. Dessa äro antingen horisontela eller vertikala och nästan alltid treradiga. Den horisontela eller »vågstegen» bör vara 9 rutor i längd för att vid korsslingringen sluta med den nedre. Den vertikala eller »lodstegen» göres så lång, att den räcker till omkr. 50 cm. från golfvet. Hvarje ruta bör för vuxna personer vara omkring 50 cm. hög och 45 cm. bred. Om stegen afses mera för armgång än slingring, kunna afstånden mellan pinnarne något minskas. Långstyckena äro fyrkantiga med 10 cm. sidor; pinnarna ovala med 3 cm. genomskärning. Lodstegen upphänges i de lodräta långstyckena, hvars öfre ändar äro försedda med stroppar och deri inlagda kauser, som hakas på krokarna i taket (fig. 159). Vågstegen anbringas i rännor såsom bommarna och förses med hissapparat.

Lejdare förfärdigas af smäckra linor; två och två bilda tillsammans hvardera sidstycket, i det de bentslas ihop med öppningar för stegpinnarne, hvilka instickas och genom bentsling fästas, på 30 cm. från hvarandra. De förses upptill med kauser, hvari de upphängas (fig. 160). Lejdarens bredd är omkring 35 cm.

Gymnastiksalens inredning.

Att uppställa bestående regler för redskapens uppställning är en svår sak; såsom hufvudprincip gäller dock att anbringa redskapen så, att de äro lätt åtkomliga, hastigt i ordningstälda och så mycket som möjligt ur vägen, då de ej begagnas; d. v. s. man bör eftersträfva att få golfvet så fritt som möjligt. Derföre, om den blifvande salens dimensioner äro kända, så är det bäst, att gymnastikläraren först uppgör inredningsritningen, innan salen bygges, emedan arkitekten då kan rätta sina detaljer efter gymnastikredskapens kraf.

Bommarnes placering beror på salens dimensioner; nödvändiggöras bärpelare för att uppbära taket, så äro dessa, i och för sig hinderliga pjeser, sjelfskrifna såsom stöd; annars anbringas flyttbara stödstolpar såsom ofvan beskrifvits.

Den senaste förändringen i sträfvandet att få fritt golf och slippa hissapparater och dylikt, är att lägga ned så väl bom som den ena stödstolpen i golfvet, under det den andra är väggfast. En trumma i golfvet och ett par välpassande luckor deröfver, är den anordning, som behöfs för att dölja stolpen och bommen. Det hela är anbragt till användning på mindre än en minut. Fig. 161 förtydligar denna sinnrika inrättning, fullbordad af kapten C. Silow. Några korta förklaringar må dock fogas härtill. Teckningen visar redskapet uppsatt till användning, jemte dess läge i trumman. *A* är den omkring sin axel *a* rörliga stolpen, hvars väg betecknas af en pricklinie. B. är bommen uppsatt. B' visar dess läge i trumman; denna är bakom stolpens axel fördjupad, för att lemna plats åt stolpens nedre del, hvilken genom en lagom stor motvigt *b* göres tyngre, för att balansera den öfre delen och underlätta uppresandet af stolpen. Förutom de båda stora luckorna *L* fins en mindre L', som har sina gångjern vinkelrätt mot de förras samt lyftes genom stolpens resande och griper in som stöd i haken *h*. Dessutom finnas stoppinrättningar i botten af trumman och vid golfvet, hvarjemte stolpen stöttas på sidorna af trummans väggar, så att, då bommen är anbringad, är också stolpen fast stöttad i alla riktningar.

Ribbstolarna anbringas längs ena eller båda långväggarne, äfven den ena kortväggen kan förses dermed. Man får aldrig för mycket af den sorten, ty det gäller ju att kunna meddela rörelserna åt så många som möjligt på en gång, på led.

Linor och stänger anbringas längs långväggarna, eller hvar helst det passar bäst, ty de kunna, åtminstone linorna, alldeles röjas ur vägen.

Våglinorna anbringas helst tvärs öfver salen, om dess bredd tillåter, och då emellan bommarna. De skola äfven undanskaffas genom att hissas upp. Placerar man våglinorna längs salen och bommarne tvärs öfver, så kunna dessa redskap ej användas samtidigt, hvilket blifver nödvändigt, om många skola hafva olika häfrörelser på samma gång.

Lodstegar och Lejdare anbringas vanligen midt emot hvarandra vid ena ändan af hvardera långväggen, så att stegarne kunna föras undan och lejdarne hissas upp.

Vågstegarne anbringas vanligen längs ena långväggen antingen i rännor, om fasta stödstolpar finnas, eller hängande i jerntrådslinor och försedda med en enkel hissinrättning, hvarigenom man utan svårighet lyfter upp stegens undre kant på tvenne konsoler i väggen eller på ribbstolen, i samma höjd som stegens öfverkant, hvilken då hänger i sina linor. Stegen kan då, på samma gång som den är undanskaffad, tjena såsom vågstege för armgång (fig. 162).

* * *

Några smärre fel hafva vid korrekturläsningen insmugit sig. De vigtigaste rättas här nedan:

Sid. 144. Under fig. 18 står: *utfallsstående*, bör vara: *utfallsstående (a)*.
» 148. Mom. 58 g står: *Str. gångst.*, bör vara: *Str. gångst. (b)*.
» 155. Mom. 78 står: *Str. vänd. gångst. (a) framåt och bakåt* etc., bör vara: *Str. vändgångst. (a) framåt (framåt-nedåt) och bakåt* etc.
» 158. Under fig. 40 står: *Sträck vidmot* etc., bör vara: *Sträck sidmot* etc.
» 166. Under fig. 49 a står: *Hög ridsittande* etc., bör vara: *Hög grensittande* etc.
» 166. Under fig. 49 b, samma fel.
» 202. Under fig. 91 står: *Ridsittande*, bör vara: *Grensittande*.
» 272. Rad 16 nedifr. står: *hufvud- ben- arm-*, bör vara *ben- arm- hufvud*.



ÖFNINGAR PÅ RÄCK.

Af

O. Scherstén.

Som bekant har en hetsig strid, isynnerhet i Tyskland, egt rum mellan kämparne för Svensk gymnastik och det tyska Turnen. Härunder hafva äfven vissa redskap på den ena eller andra sidan blifvit temligen omildt bedömda. Visserligen hafva många röster i Sverige blifvit höjda mot det tyska redskap, som kallas »räck»; men detta torde i allmänhet icke så mycket gälla sjelfva redskapet som icke mer sättet för dess användning. För så vidt den åsigten är riktig, som uttalats af en bland den svenska gymnastikens främste målsmän, nämligen »att svensk gymnastik ej utesluter något redskap, blott det användes rationelt», så torde ej heller räcken vara alldeles fördömlig i Sverige. Många öfningar på detta redskap förekomma emellertid, hvilka äro absolut skadliga eller allt för farliga utan att ega motsvarande värde. Det gäller derföre att sofra.

Svensk gymnastik uppställer ej sina rörelser efter redskap, utan endast och allenast efter deras verkan. Det är alltså enligt våra begrepp felaktigt att tala om »räcköfningar» eller »staföfningar» etc.; men då nu dessa uttryck till en viss grad vunnit burskap inom våra gymnastikföreningar, låta vi uttrycken stå qvar.

Då nu flerstädes inom de svenska gymnastikföreningarne räcken blifvit införd och öfningarne derå blifvit omfattade med stort intresse, så hafva vi ansett det lämpligt att äfven i illustrerad idrottsbok något redogöra härför. Vi vilja dock eftertryckligt betona, att den förening begår ett fel, som ensidigt begagnar detta redskap eller tillåter, att någon af dess medlemmar ensamt begagnar sig deraf utan att deltaga i de öfriga ordnade gymnastiköfningarne.

Räcköfningarne böra försiggå antingen jemnsides med de ordinarie gymnastiköfningarne eller helst, om tiden medgifver att hafva båda samma afton, inflikas såsom ett hvarf i gymnastikschemat, och då helst såsom ett häfrörelsehvarf. För att detta skall låta sig göra fordras emellertid att fler än en räck finnes att tillgå, annars tager det för lång tid. Bäst är om man kan anordna redskapet så, att det på ett tillräckligt afstånd från väggen löper utefter densamma, hvilande på jernarmar; då kan ett helt led öfva sig på en gång. Låter detta sig ej göra, utan räcköfningarne måste förläggas till en särskild dag, så rekommenderas det tillvägagående, som här nedan angifves.

De här upptagna öfningarne äro ett urval af dem, hvilka förekommit inom Stockholms gymnastikförening. Den ursprungliga planen att framställa denna afdelning mera fullständigt har måst öfvergifvas, enär arbetet redan svält ut väl mycket. De, hvilka ej hafva nog häraf, hänvisa vi till Puritz' handbok. Dock torde de här upptagna öfningarne vara tillfyllest för våra förhållanden. Kunna de utföras riktigt, så är färdigheten och utbildningen redan ganska stor.

Räcken består af en svarfvad askstång 33 m. m. i genomskärning (stången göres äfven af stål med eller utan klädsel af läder eller papier maché) samt minst 2 m. lång, vågrät uppburen af 2 stolpar, stöttade af 4 stag, hvaraf det ena ansättes med taljor.

Stångens fyrkantiga ändar äro fästa vid två, vinkelrätt mot densamma gående sidostycken af jern, försedda med krokar för stagen och genomgående hål, mot hvilka svara hål i stolparnes öfre ändar i och för stångens höjning och sänkning.

För hvarje gång öfningar skola företagas tillses:

att stången är fullt säker,

att stagen äro tillräckligt ansatta och i godt skick,

att alla krokar hafva sin ursprungliga form och äro rätt insatta, samt

att något mjukt underlag (madrass, sand, bark eller dylikt) finnes under redskapet.

En försats fristående öfningar t. ex. knäböjning, armsträckning, sidoböjning, vexelvridning, samt spännböjning (se friskgymnastiken) bör alltid inleda räcköfningarne, hvarefter dessa företagas med 1 à 2 rörelser ur hvarje med bokstaf betecknad hufvudgrupp, i den ordning dessa följa på hvarandra.

Innan uppsvingningarne företagas, insättes åter en serie fristående öfningar t. ex. knäböjning, vexelvridning, utfall, marsch och afledande rörelser (armhäfningar). Stödsprång, fria språng och afledande rörelser skola afsluta öfningen. I början måste programmet göras svagare. Om en rörelse utbildar ensidigt, göres den åt båda sidor.

En svårare rörelse öfvas icke förr, än den är väl förberedd med enklare, isynnerhet afser detta de starkare omsvingningarne.

Stången bör icke höjas mera än rörelsens form nödvändigt kräfver.

Nedsprång från redskapet sker på tå med utåtvända ben, hälarna sammanförda och med eftergifning i knä- och höftled.

A. Hängande hållningar, häfningar och armgång.

I. *Utgångsställning.*

1. ***Mothängande,*** Händerna fatta med mottag om stången och på axelbredds afstånd från hvarandra, armarne raka, hufvudet väl uppburet, kroppen öfverlemnad åt sin egen tyngd, hälarne sammanförda, vristerna något sträckta (fig. 1).

2. ***Frånhängande.*** Händerna fatta med fråntag; hållningen i öfrigt lika med mom. 1 (fig. 2).

3. ***Mot- och frånhängande.*** Ena handen fattar med fråntag, den andra med mottag; hållningen i öfrigt lika med mom. 1.

4. ***Tvärhängande.*** Händerna fatta som i mom. 3, men närmare hvarandra, axlarnas lodplan vinkelrätt mot stången (fig. 3).

II. *Öfning i hängande hållning.*

5. ***Uppsprång till mothäng. och nedsprång till ställning under stången*** upprepadt 3 à 4 ggr.

6. *Uppsprång till frånhäng.*
7. *Uppsprång till mot- och frånhäng.*
8. *Uppsprång till tvärhäng.*



Fig. 1. Mothängande utgångsställning.



Fig. 2. Frånhängande utgångsställning.



Fig. 3. Tvärhängande utgångsställning.



Fig. 4. Mothängande vändning till mot- och frånhängande (armkastning).



Fig. 5. Mot- och frånhängande till krokstödjande.

9. *Uppsprång till mothäng. på böjda armar samt långsam nedsänkning (häfhängande).*

10. *Uppsprång till frånhäfhäng.*

11. *Uppsprång till mot- och frånhäfhäng*, hvarvid händerna vexla tag för hvarje uppsprång.

12. *Uppsprång till tvärhäfhäng.*



Fig. 6. Mothängande till dubbel krokstödjande.

13. *Mothäng. greppvexling till från- och mothäng.* Greppvexlingen sker under en hastig armböjning.

14. *Mothäng. greppvexling till frånhäng. och tvärtom.*

15. *Mothäng. vändning till mot- och frånhäng. (armkastning).* Efter en lindrig armböjning och armsträckning släpper den ena handen taget och föres i båge nedåt-uppåt till ny fattning; derunder vändes kroppen $^1/_2$ cirkel (fig. 4).

III. *Häfning.*

16. *Mothäng. häfning (till häfhäng.).* Armarne böjas och kroppen höjes långsamt med samma hållning, tills ansigtet kommer öfver stången. Häfningarnes antal ökas småningom.

17. *Frånhäng. häfning.* Lika med mom. 16.

18. *Mot- och frånhäng. häfning.* Lika med mom. 16.

19. *Tvärhäng. häfning.* Lika med mom. 16; hufvudet stannar under stången.

IV. *Ryckhäfning.*

20. *Mot- och frånhäng. till krokstödjande.* Den venstra (h.) handen fattar med mottag, den högra (v.) med fråntag.

Böj hastigt armarna och ryck den venstra (h.) med spetsvinklig armbågsled öfver stången, så att armens lodplan blir vinkelrätt mot stången; vänd kroppen härunder $^1/_4$ cirkel åt höger (v.) och för högra (v.) armen till sidan, återfatta och sänk, byt om tag och verkställ rörelsen åt andra sidan (fig. 5).

21. *Mothäng. till krokstödj.* I öfverensstämmelse med mom. 20.

22. *Mothäng. till dubbel (2-) krokstödj.* Gör en hastig armböjning, i följd hvarmed de vinklade armbågarne genom en kraftig uppryckning liktidigt gå förbi och öfverstången; hufvudet uppbäres väl, benen hållas raka och sammanslutna, vristerna nästan sträckta (fig. 6). Senare verkställes rörelsen med långsam häfning.



Fig. 7. Mothängande till frånvänd dubbel krokstödjande.

23. *Mothäng. till sträckstödj. (jättehäfning).* I öfverensstämmelse med mom. 22, men sträck armarna, håll kroppen fullt utsträckt (hufvudet uppburet, skuldrorna tillbakadragna och sänkta, benen raka och hälarna sammanförda, vristerna sträckta), ljumskarna något från stången och hvila endast på armarne. (Att från början hänga i handlederna underlättar rörelsen.)

24. *Mothäng. till frånvänd. 2-krokstödj.* Lika med mom. 22, men vänd

kroppen under ryckhäfning, 1/2 cirkel, så att ryggen kommer mot stången och fatta med den fria handen på axelbredds afstånd från den andra; återtag mothäng. och utför öfningen med vändning åt andra sidan (fig. 7).

25. *Frånvänd 2-krokstödj. vägning.* Intag hållning enligt mom. 24 med större afstånd emellan händerna, öfverför kroppstyngden till än den ena, än den andra armen, utan att släppa taget.

26. *Frånvänd 2-krokstödj. till frånv. sträckstödj.* Intag hållning enligt mom. 24. Samtidigt med en sakta bensving framåt, sträckes höftleden, föras öfverlif och hufvud bakåt samt sträckas armarne.

V. *Armgång.*

27. *Mothäfhäng. förflyttning (armhoppning).* a). Förflyttningen sker åt sidan medelst korta tag, hand efter hand, hvarvid axelbredden emellan händernas fattning icke bör underskridas. b). Lika med a, hvarvid händerna efter en ryckhäfning flyttas samtidigt.



Fig. 8. Uppsprång till mothängande med nedsprång framåt öfver märke.

28. *Frånhäfhäng. förflyttn.* Lika med mom. 27.

29. *Tvärhäfhäng. armgång.* Förflyttningen sker åt ryggsidan, hvarvid den ena handen föres förbi den andra; hufvudet hålles tätt under stången.

30. *Mot- och frånhäfhäng. armgång.* Lika med mom. 29, hvarvid hufvudet för hvarje tag rör sig under och till andra sidan om stången, under det kroppen, hängande på en arm (den fria armen hålles vid sidan) vändes 1/2 cirkel omkring sin längdaxel, åt den fria handens sida.

31. *Mothäfhäng. omslagsgång.* T. ex. den v. handen släpper taget och armen föres till sidan, kroppen vändes omkring sin längdaxel 1/2 cirkel åt h., hvarvid hufvudet föres under och till andra sidan af stången; den fria handen fattar om stången med fråntag på axelbredds afstånd från den h. och öfvertager kroppstyngden under det att h. armen föres till sidan; förnyad vändning åt h. och den fria handen fattar med mottag o. s. v.

32. *Frånhäfhäng. omslagsgång.* I öfverensstämmelse med mom. 31.

33. *Krokstödj. omslagsgång.* Intag hållning enligt mom. 22 (fig. 7), gör ytterligare 1/2 cirkel vändning åt samma sida, så att bröstet kommer mot stången, och återfatta med den frigjorda handen samt fortsätt sålunda.

B. Undersving.

VI.

34. *Mothäng. undersving.* Böj armarna och för benen kraftigt framåt-uppåt, sträck derpå armarna och låt benen svinga nedåt-bakåt, lyft dem åter framåt under det armarna förblifva sträckta o. s. v. Höftleden böjes något i framsvingen, sträckes i baksvingen, ryggen hålles rak, benen föras raka, tillsammans och något utåtvridna, vristerna något sträckta, hufvudet uppburet. Nedspränget göres från jemnvigtsläget i baksvingen genom att stöta ifrån med armarne.



Fig. 9. Mothängande dubbel knäuppböjning.

35. *Frånhäng. undersving.* Lika med mom. 34.

36. *Mot- och frånhäng. undersving.* Lika med mom. 34.

37. *Mothäng. flygning.* Lika med mom. 34, men uppgif taget med en eller båda händerna vid slutet af hvarje baksving och återfatta..

38. *Mothäng. sidflygning.* Lika med mom. 37, hvarvid kroppen, under det den sväfvar, flyttar sig åt sidan.

39. *Mothäng. flygn. och greppvexling.* Tag en kraftig sving, uppgif taget med en eller båda händerna vid början af baksvingen och återfatta hastigt med fråntag, hvilket åter uppgifves vid början af nästa framsving och utbytes med mottag o. s. v.

40. *Mothäng. flygn. med vändning.* a). Svinga med $^1/_2$ cirkels vändning omkring längdaxeln vid slutet af hvarje framsving till mot- och frånhäng.; Vid vändning åt v. är den v. handen tag fast. b). Lika med a, med samtidigt tagskifte af båda händerna vid hvarje framsving.

VII. *Undersving öfver märke.*

41. *Uppsprång till mothäng. med nedsprång framåt öfver märke,* från allt större afstånd från räcken. Benen, som hållas raka, utåtvridna och sammanförda, upplyftas, hvarunder armarna något böjas för att i framsvingen med en sträckning och bakåtföring gifva rörelsen fart och afvägning (fig. 8).

42. *Uppsprång till mothäng. med nedsprång framåt öfver märke och med föregången sving.*

43. *Från sträckstödjande, samma rörelse.*

C. Krängning och öfverkastning.

VIII. *Krängning.*



Fig. 10. Mothängande krängning.

44. *Mothäng. 2-knäuppböjning.* Böj upp knäna mot bröstet, vänd kroppen på raka armar omkring tväraxeln, tills vristerna beröra stången, benen sträckas och sänkas långsamt, mothäng. utgst. intages (fig. 9).

45. *Mothäng. 2-benlyftning.* Rörelsen göres lika med den i mom. 44, hvarvid benen föras raka vid lyftningen.

46. *Mothäng. 2-knäuppböjning och krängning.* Träd benen under stången, emellan armarna och fortsätt bakåt-nedåt, tills kroppen vändt sig en cirkel omkring tväraxeln (fig. 10).

47. *Mothäng. genomsving.* Mot slutet af en lindrig framsving uppböjas benen med eller utan knäböjning och trädas vid nästa baksving hastigt emel-

lan armarna, hvarpå höftleder, rygg och ben kraftigt sträckas, armarna stöta ifrån stången samt nedsprång göres så långt som möjligt från redskapet. Rörelsen inledes med a) att vid framsvingen upplyfta benen med böjda knän samt stöda hålfötterna under stången, i denna ställning svinga bakåt och framåt samt vid baksvingen sträcka höft- och knäleder samt göra nedsprånget; b) att vid en framsving hastigt träda benen emellan armarna och derpå göra nedsprånget, utan att dervid eftersträfva någon längd.

IX. *Öfverkastning.*

48. *Mothäng. till stuphäng.* Benuppböjning sker enligt mom. 45, hvarefter ryggen och höftlederna sträckas, under det benen glida intill stången och kroppen intager lodrät ställning med hufvudet nedåt; böj derpå höftlederna och låt benen glida intill stången ända ut till tåspetsarna och sänk benen långsamt till utgångshållningen.

49. *Mothäng. öfverkastning med knäuppböjning.* Böj armarna, svinga benen med knäuppböjning och sträckning öfver stången till andra sidan, der de uppväga öfverlifvet och intag sträckstödj. hållning.

50. *Mothäng. öfverkastn. med benlyftning.* Böj upp benen, stöd vristerna mot stången, böj derpå armarne, tills underlifvet kommer mot stången, benen föres härunder öfver stången och till andra sidan, o. s. v.

51. *Öfverkastn. med raka armar.* Sväng in ryggen, för hufvudet bakåt-nedåt och närma underlifvet, på raka armar, intill stången, för benen med eller utan knäböjning omkring stången o. s. v.

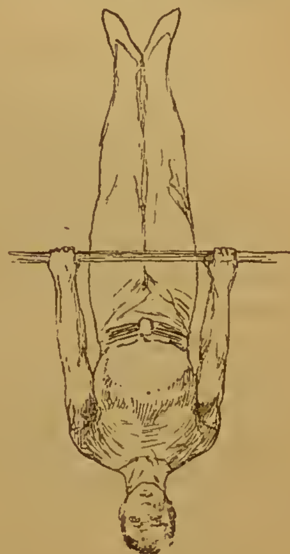


Fig. 11. Öfverkastning med raka armar samt bål och ben i rät linie.

52. *Öfverkastn. med raka armar samt bål och ben i rät linie.* Lika med mom. 51, men bål och ben föras i rätlinigt förhållande till hvarandra (fig. 11).

53. *Öfverkastn. med vändning.* Lika med mom. 51, men intag i sammanhang med öfverkastningen tvärsittande ställning genom $^1/_2$ cirkelns vändning (»skrufven»).

54. *Frånvänd öfverkastn.* Böj upp benen och träd dem emellan armarne, sträck höftlederna, sväng in ryggen och för hufvudet bakåt, böj armarne, låt kroppen glida intill och öfver stången till andra sidan, der benen väga upp öfverlifvet samt intag frånvänd sträckstödj. hållning.

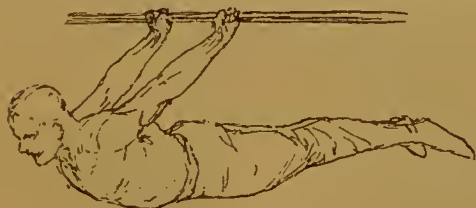


Fig. 12. Frånvänd utliggning under stången.

D. Utliggning.

Liksidigt.

55. *Utliggning öfver stången från sträckstödj. (fråntag).* För armbågarne framför och mot underlifvet, fäll öfverlifvet framåt till vågrätt läge, hvarvid benen, rätlinigt med bålen, åtfölja dess rörelse. I mån af kroppens fällning vinklas armbågslederna. Derifrån sker öfverslag genom att minska armbågsvinklarna, föra benen uppåt, framåt-nedåt till frånhäng.

56. *Utliggn. öfver stången från sträckstödj. med armbågarna tryckta intill sidorna.* I öfverensstämmelse med mom. 55, hvarvid öfverarmarna hållas stadigt intill sidorna.

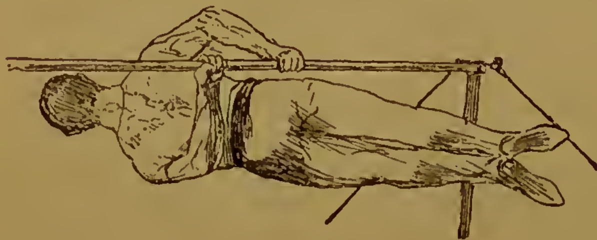
57. *Frånvänd utliggning under stången.* a). Verkställ en krängning till stuphäng, sänk långsamt kroppen med samma hållning till vågrätt läge (fig. 12). b). Lika med a, men utföres från frånvänd sträckstödj. genom öfverslag bakåt. c). Lika med b, hvarvid rörelsen göres med en lindrig armböjning och kroppens afvägning, så att tyngdpunkten kommer nära stången, hvarpå öfverlifvet fälles framåt till vågrät hållning och nedsänkning sker på raka armar.


Fig. 13. Motvänd utliggning under stången.

58. *Mot-vänd utliggning under stången.* a). Intag sträckstödjande och slå öfver till stuphäng; genom en lindrig armböjning afväges hållningen, så att kroppens tyngdpunkt kommer nära stången, hvarefter benen sänkas till vågrät läge, under det ljumskarna hållas intill stången. Öfverlifvet höjes i mån af benens sänkning (fig. 13). b). Lika med a, men intag vågläget genom öfverlifvets fällning bakåt. c). Intag samma hållning från mothäng. genom att häfva kroppen framåt-uppåt till vågläget.


Fig. 14. Krokstödjande sideshållning.

59. *Vexling från motvänd till frånvänd utliggning.* Intag motvänd våghållning, böj knä- och höftlederna, gör en krängning och ligg derpå ut i frånvänd hållning.


Fig. 15. Mot- och frånhäng. krängning och sideshållning.

XI. *Sideshållningen.*

60. *Krokstödjande sideshållning (öfver stången).* a). Intag sträckstödjande. Böj t. ex. v. armen lindrigt, tryck armbågen mot underlifvet och öfverför kroppstyngden på ifrågavarande arm samt intag vågläge i öfverensstämmelse med mom. 55; kroppen vändes omkring längdaxeln något åt h. b). Lika med a, men den h. handen uppgifver sitt tag, återfattar och emottager kroppstyngden, utan att benen sänkas (fig. 14).

61. *Mothängande krängning och sideshållning under stången.* Verkställ en krängning till frånvänd stuphäng. för benen t. ex. åt v. och afväg kroppstyngden medelst armböjning, så att benen under nedsänkningen, snedt från stången, förmå uppväga öfverlifvet till vågläge; samtidigt med benens sänkning vändes kroppen med h. sidan uppåt; v. armen hålles intill korsryggen.

62. *Mot- och frånhängande krängning och sideshållning.* I öfverensstämmelse med mom. 61 (fig 15).


Fig. 16. Kråksittande.

63. *Handfäst sideshållning (på stolparna).* Böj öfverlifvet åt sidan, hvarvid det motsatta benet höjes i kroppens lodplan; fatta med den ena handen om stolpen, lägre än höfthöjd, och med tummen vänd åt ryggsidan, med den andra på mera än axelbredds

afstånd från de lägre, bryt derpå upp kroppen i vågläge med sidan vänd uppåt, hvarvid det stödjande benet gifver fart genom en hastig men ringa böjning och sträckning; den lägre armen hålles rak och benen sammanföras.

XII. *Sittande ställningar.*

64. *Kråksittande.* Intag sträckstödj. hvarefter benen hastigt uppböjas, så att fötterna komma på stången emellan händerna (fig. 16).

65. *Vändridsittande.* Intag sträckstödj., hvarefter a). Ena benet uppböjes, föres öfver stången, emellan armarna och sträckes på andra sidan (fig. 17). b). Ena benet svänges utanför ena handen och öfver stången till andra sidan. Sträckstödj. återtages genom att svinga det framför stången varande benet till andra sidan.


Fig. 17. Vändridsittande.

66. *Ridsittande.* a). Lika med mom. 65 a, hvarefter göres $^1/_4$ c. vändning och den ena handen byter om tag (fig. 18). b. Lika med mom. 65 b, hvarefter göres $^1/_4$ c. vändning under tagombyte af den ena handen.

67. *Tvärsittande.* Lika med mom 65 a, hvarvid båda benen följas åt, så att man kommer att sitta på stången.

E. Uppsving.

XIII. *Kippning.*

68. *Mothäng. bröstspänning.* a). Spring upp med delad sats på något afstånd från redskapet och fatta om stången, hvälf fram bröstet, för hufvudet bakåt och intag båghållning vid följande framsving. b). Tag en måttlig fram- och baksving och gör en bröstspänning enligt a, innan kroppen i nästa framsving gått förbi stången, böj knäna i följande baksving (för att få fart) och fortsätt.


Fig. 18.

69. *Mothäng. bröstspän. och benlyftning.* Lika med mom. 68, men lyft hastigt upp benen efter och i följd med bröstspänningen, tills vristerna lätt vidröra stången, sänk benen och hoppa ned bakåt.

70. *Mothäng. uppsving till knähäng.* a). Lika med mom. 69, men för det ena benet med eller utan knäböjning emellan armarna öfver och till den andra sidan af stången till knähäng (fig. 19). b). Lika med a, men svinga benet utanför den ena handen.

71. *Mothäng. uppsving till 2 knähäng.* Lika med mom. 70 a, men svinga upp båda benen emellan armarna.

72. *Knähäng. uppsvingning till vändridsittande och tvärsittande.* Svinga kroppen framåt och bakåt uti de i mom. 70 och 71 angifna ställningarna och kom upp i respektive vändridsittande och tvärsittande.

73. *Mothängande uppsving till vändridsittande.* Mom. 70 och 72 i en följd.

74. *Mothäng. uppsving till tvärsittande.* Mom. 71 och 72 i en följd.

75. *Mothäng. uppsving till 2 krokstödj.* Svinga framåt och bakåt, gör en bröstspänning, innan kroppen i framsvingen gått förbi stången och häf upp i i följd dermed benen, raka och sammanslutna, tills vristerna vidröra stången samt närma vid baksvingens början hastigt underlifvet till stången, under det att benen svingas nedåt-bakåt och kom upp i 2-krokstödjande.

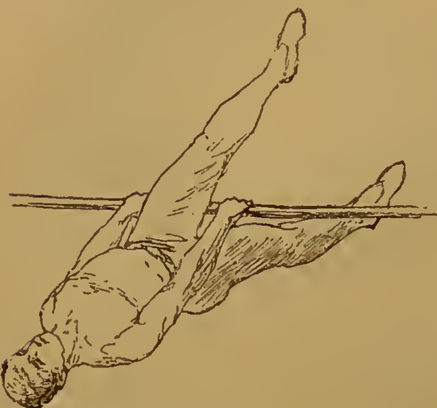


Fig. 19. Hängande uppsving till knähäng.

76. *Frånhäng. uppsving till 2-krokstödj.* I öfverensstämmelse med mom. 75.

77. *Mothäng. (frånhäng.) uppsving till sträckstödj.* Lika med mom. 75 och 76 men håll armarne raka och kom upp i sträckstödj.

78. *Ormen.* Rörelsen göres i öfverensstämmelse med mom 77, utan föregående sving, endast genom bröstspänning, benlyftning, i följd hvarmed uppsving sker.

79. *Sträckstödj. undersving och uppsving.* Intag sträckstödjande, väg kroppen bakåt med benen före och tag en kraftig framsving för att vid dess slut, i båghållning med bål och ben samt genom en armböjning häfva underlifvet intill stången, under det att benen svänga nedåt och väga upp öfverlifvet till utgångshållningen.

80. *Mothäng. vänduppsving.* Vid slutet af en baksving vändes kroppen 1/2 c. omkring längdaxeln t. ex. åt h.; den v. handen släpper derunder taget och fattar med mottag, på den andra sidan af stången, hvarefter uppsvingen sker enligt föregående.

81. *Mot- och frånhäng. uppsving och öfversprång.* Uppsving sker i öfverensstämmelse med mom. 77, i sammanhang hvarmed öfversprång sker.

82. *Mothäng. uppsving till kråksitt.* I öfverensstämmelse med mom. 77 och 64.

83. *Mothäng uppsving och mellansprång.* I öfverensstämmelse med mom. 82 i förening med ett nedsprång framåt.

84. *Frånhäng. uppsving till utliggning öfver stången.* a). På båda armarna. b). På en arm (sideshållning). c). Emellan armarna.

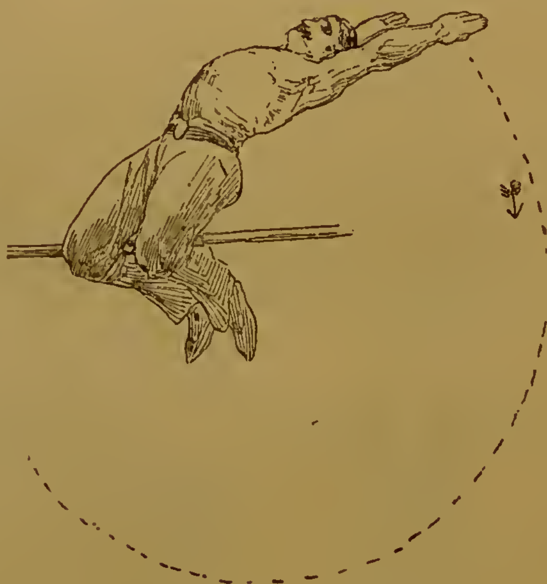


Fig. 20. Tvärsittande knäsving.

85. *Mothäng. voltuppsving.* Tag en måttlig framsving, böj upp benen och träd dem under baksvingen emellan armarna. Vid följande framsving sträckas knä- och höftlederna kraftigt, hufvudet uppbäres, ryggen svänges in, armarna böjas och korsryggen stödes lätt mot stången, benen. svinga framåt och uppväga öfverlifvet till frånvänd sträckstödj.

XIV. *Svinghäfning.*

86. *Mothäng. (frånhäng.) svinghäfning.* Svinga framåt och bakåt, böj armarna mot slutet af hvarje baksving samt sträck dem under framsvingen.

87. *Mothäng. (frånhäng.) svinghäfning till 2-krokstödj.* Lika med mom. 85 men intag båghållning vid slutet af en baksving, böj armarna hastigt samt ryck dem öfver stången och kom upp i krokstödj.

88. *Mothäng. (frånhäng.) svinghäfning till sträckstödj.* Spring upp i mot-

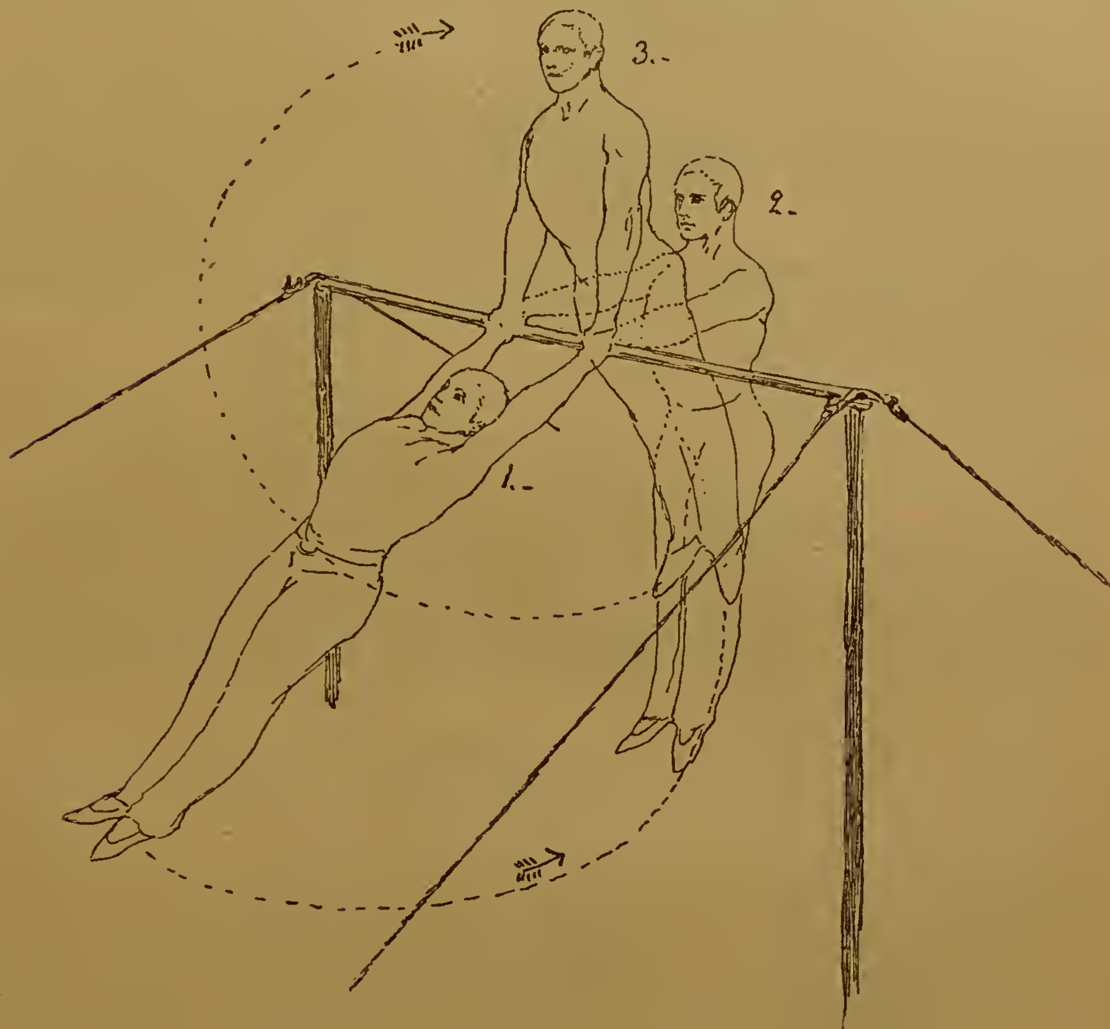


Fig. 21.

häng. (frånhäng.) och verkställ i följd dermed en kraftig benlyftning, låt benen svinga nedåt-bakåt, intag båghållning och häf hastigt bålen öfver stången. a). Med böjda armar. b). Med raka armar.

89. *Mothäng. svinghäfning till vändridsittande.* Lika med mom. 88 b, men för under häfningen det ena benet öfver stången till den andra sidan. a). Emellan armarna. b). Utanför ena armen.

90. *Mothäng. svinghäfning till kråksittande.* Lika med mom. 88 men ryck under häfningen båda knäna upp mot bröstet och kom upp till kråksittande.

91. *Mothäng. svinghäfning och mellansprång.* Lika med mom. 89 och 90 men benen följas åt, hvarpå nedsprång sker framåt.

92. ***Mot- och frånhäng. svinghäfning och öfversprång.*** Lika med mom. 89 b, men benen följas åt öfver stången, hvarpå nedsprång sker.



Fig. 22. Jättesving framåt.

93. ***Frånhäng. svinghäfning till utliggning.*** Tag en stark baksving, gör i följd med densamma en kraftig häfning och ligg ut öfver stången på båda armarna.

XV. *Omsving.*

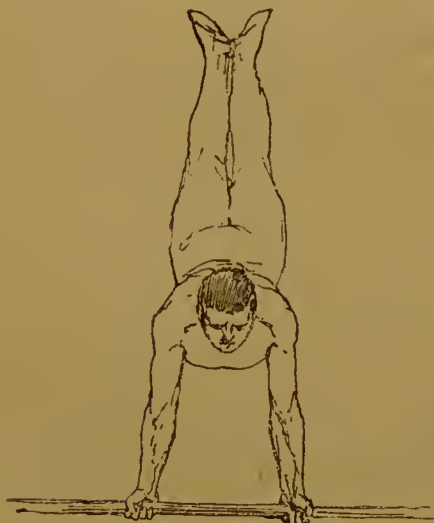


Fig. 23. Jättesving bakåt.

94. ***Vändridsittande hjulsving*** framåt (fråntag) bakåt (mottag). Intag hållning enligt *fig. 17,* väg öfverlifvet framåt (bakåt) och låt kroppen fullt sträckt och med stöd af armarne, gå rundt omkring stången.

95. ***Frånvänd krokstödj. hjulsving.*** Intag frånvänd sträckstödj. (fråntag) böj armarne lindrigt, med benen tages en lindrig framsving och derpå en kraftigare baksving, så att kroppen, som intagit båghållning, går rundt omkring stången.

96. ***Tvärsittande knäsving.*** Intag tvärsittande, väg öfverlifvet bakåt, låt benen glida på stången, tills denne stannar i de skarpt böjda knävecken, sväng armarna öfver hufvudet, sträck höftlederna, sväng in ryggen och tag en stark sving nedåt; då kroppen kommit i jemnvigtsläge, lossa benen från stången, ryck dem framåt och kom ned stående (fig. 20).

97. ***Sträckstödjande hjulsving***, (lilla jättesvingen). Intag sträckstödj., väg benen bakåt-uppåt och svinga dem sedan hastigt nedåt under och omkring stången, hvarunder öfverlifvet åtföljer deras rörelse; armarna hållas raka och stången i närheten af benen utan att vidröra dem.

98. *Anspringande omsving* (*öfverkastning*). Tag ett kort ansprång och fatta stången med mottag, böj armarna och svinga kroppen öfver stången utan att vidröra den med bröstet, gör derpå nedsprång bakåt eller framåt.

99. *Sträckstödjande omsving* (öfverslag, fråntag). Böj armarna, fäll öfverlifvet framåt (i början genom en böjning af höftleden), svinga i följd dermed benen uppåt-framåt, sträck armarna, tag ut en stor sving bakåt och kom upp i sträckstödjande.

100. *Sträckstödj. vägning bakåt och omsving*. Svinga benen bakåt och stöt kroppen ifrån stången, tills armar, bål och ben blifva i rätlinigt förhållande, tag i följd dermed en stark framsving och fortsätt enligt mom. 97.

101. *Jättesving* framåt (fråntag) (mottag). Lika med mom. 98, men rörelsen utföres med raka armar och utsträckt kropp samt med bål och armar i samma plan (fig. 22).

102. *Jättesving bakåt*. Lika med mom. 100 men omsvingen utföres på raka armar och fullt utsträckt kropp samt med bål och armar i samma plan (fig. 23).

103. *Vexling från jättesving framåt till jättesving bakåt.* Greppvexlingen försiggår i vågläget af baksvingen.

104. *Jättesving med balansstående*. Då kroppen i omsvingen hunnit till lodrät ställning öfver stången, intages ett ögonblick balansstående på händerna.

XVI. *Balansstående.*

105. Innan balansstående öfvas på stången, skall denna ställning med en viss säkerhet kunna intagas på golfvet el. dylikt.

Sedan öfvas den på låg stång från sträckstödjande genom att, under armböjning och armsträckning samt öfverlifvets framåtfällning svinga benen bakåt-uppåt och derpå sänka den långsamt samma väg (vippsving).

106. *Balansstående öfverslag och djupsprång*. Intag balansstående, väg kroppstyngden bakåt, genom att böja ryggen och sänka fötterna utan knäböjning, och verkställ i sammanhang dermed nedsprånget.



GYMNASTISKA ÖFNINGAR MED JERNSTAF.

Af

O. Scherstén.

Dessa öfningar äro ej gamla i Sverige; blott sedan sex år tillbaka äro de kända inom våra gymnastikföreningar. Det var vid den allmänna gymnastikfesten i Stockholm 1882, som de der uppträdande finska gymnasterna visade sina präktiga öfningar med jernstaf. Dessa vunno ett lika välförtjent som odeladt erkännande för de vackra och kraftiga, allt genomgripande rörelseformerna. Stockholms gymnastikförening skyndade sig att redan samma år upptaga öfningar med jernstaf på sitt program; sedan följde flere exemplet.

Småningom har ett system för dessa öfningar utvecklat sig äfven hos oss, grundadt dels på finnarnes lärdomar, dels på våra egna gymnastiska rörelseformer. Sådant det för närvarande tillämpas inom Stockholms gymnastikförening skall det här framställas.

Man måste härvid göra klart för sig, att dessa öfningar ej kunna ingå såsom ett alldeles sjelfständigt helt, för så vidt vår egen svenska friskgymnastik skall bibehålla sin hedersplats och taga individens tid och krafter i första hand i anspråk. De få mera under våra förhållanden betraktas såsom en god tillsats till öfningarne, såsom en omvexling och kraftigare insats i den fristående gymnastiken.

Detta hindrar dock ej att öfningar med jernstaf kunna förläggas på särskilda dagar, eller upptaga en viss sjelfständig del af en dagöfning, hvilket i regeln blir det redigaste. Man gör då upp bestämda öfningstabeller hemtade ur de olika grupperna.

Fullständiga sådana finnas uppgjorda af Viktor Heikel och Ivar Wilskman, båda från Helsingfors. Den senares handbok är mera afsedd för s. k. hemgymnastik.

Användandet af stafven vid gymnastiska öfningar afser rörelsens förstärkande genom häfstångens belastning, hvarjemte den i brist på annat redskap möjliggör verksamma bröstspänningar.

Stafven lämpar sig väl för s. k. hemgymnastik, der andra redskap, instruktörens lifvande befallningsord eller den täflan i samtidighet och kraft vid rörelseutförandet, som inom en större afdelning framkommer, saknas.

Tidmåttet i rörelsen, jemfördt med det i friskgymnastiken utan tyngder, bör åtminstone för ovana något minskas, hvarigenom försträckning förekommes.

Stafven bör vara en meter lång, omkring 25 mm. i genomskärning, rund samt för vuxne af jern, stål eller dylikt ämne.

En *jernstaf* af dessa måttbestämmelser väger omkring 4 kilo.

För att åstadkomma en öfningsföljd, som tilltalar hela kroppen, väljas rörelser ur hvarje grupp.

Finnes något redskap för häfrörelser (trapez, stång, häfplanka e. d.) företagas dessa efter bröstspänningarna.

Alla rörelser utgå från »tvärs-staf» (grundställningen), så vida icke annorlunda föreskrifves och öfvas liksidigt.

Kommandoorden blifva i öfverensstämmelse med friskgymnastikens. Såsom verkställighetsord för de rörelser, der stafven flyttas användes ordet »*staf*». I regeln blifva rörelsens namn och kommandoordet lika. I annat fall sättes det senare inom parentes.



Fig. 1. Hvila-staf.

Staflägen.

1. *Hvila-staf!* Stafven hålles lutande mot v. axeln, rätt i roten, af v. hand, med tag om stafvens nedra ända. Öfverarmen hålles lodrät och ledig intill lifvet, armbågsleden i trubbig vinkel. Högra armen hänger ledig intill sidan, med handlofven inåtvänd och med lös känning af låret; fötterna, lika utåtvända och med hälarna tillsammans, bilda rät vinkel, knäna sträckta utan styfhet; öfverlifvet rätt öfver höfterna, bröstet framskjutet, axlarna tillbakadragna och lika sänkta; hufvudet väl uppburet (fig. 1).

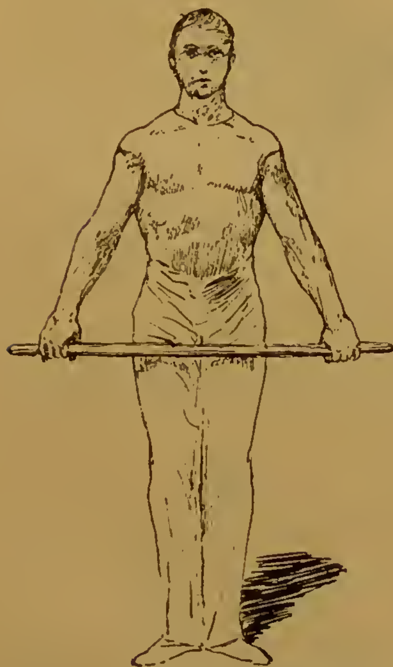


Fig. 2. Tvärs-staf.

2. *Tvärs-staf!* (grundställning). Stafven hålles tvärs framför och intill benen af båda händerna med öfvertag. Stafändarne öfverskjuta händerna med 3 à 6 cm. Ställningen i öfrigt lika med den i mom. 1. beskrifna (fig. 2).

I följande staflägen intager kroppen hållning i öfverensstämmelse med ofvanstående, utom hvad beträffar armarne.

Öfvergången från hvila till tvärs staf sker i 2 afdelningar.

a). V. armen sträckes vid sidan och h. handen föres afvigvänd uppåt och fattar med tumgreppet om stafven tätt öfver axeln.

b). H. handen för ned stafven och händerna förfara utefter densamma till ofvan angifvet läge.



Fig. 3. Uppåt-staf.

3. *Uppåt-staf!* Stafven hålles vågrät framför och jemnlöpande med axlarne, af båda händerna; armarne skarpt böjda med armbågarne nedåtvända (fig. 3).

4. *Framför-staf!* Lik ställningen i mom. 3, hvarvid öfverarmarne hållas i axlarnas vågplan och bakåtförda (fig. 4).



Fig. 4. Framför-staf.



Fig. 5. Framåt-staf.



Fig. 6. Tilt v. staf.



Fig. 7. V. i höjd-staf.



Fig. 8. I höjd staf.



Fig. 9. Bakom-staf.

5. *Framåt-staf!* Stafven hålles vågrätt framför, jemnlöpande och i höjd med axlarne, på sträckta armar (fig. 5).

6. *Till v. (h.)-staf!* Stafven hålles af båda händerna rätt utåt v. (h.) sida, i axlarnes vågplan, hvarvid den h. (v.) armen är skarpt böjd i samma plan och med väl bakåt förd armbåge (fig. 6).

7. *Venster (h.) i höjd-staf!* Stafven hålles af båda händerna lodrät och längs v. (h.) arm, hvarvid den h. (v.) med rätvinklig armbågsled hålles intill lifvet (fig. 7).

8. *I höjd-staf!* Stafven hålles af båda händerna och med sträckta armar öfver hufvudet och i axlarnas lodplan (fig. 8).

9. *Bakom-staf!* Stafven hålles vågrät, bakom och intill skuldrorna af båda händerna; armbågslederna lika mycket böjda (fig. 9).

10. *Bakom v. (h.)-staf.* Stafven hålles lutande bakom v. (h.) skuldran, snedt nedåt andra sidan, af båda händerna, hvarvid den v. (h.) öfverarmen är lodrät och underarmen spetsvinkligt uppböjd. Högra armen hålles sträckt vid sidan (fig. 10).

11. *Tvärs bakom-staf!* Stafven hålles vågrät, bakom och intill benen, af båda händerna, hvilkas tag något lossas. Armarne hållas raka och utåtvridna (fig. 11).

Fig. 10. Bakom v. staf.

I. Inlednings- och afslutnings-rörelser.

12. *Framåt-staf!* 1. Stafven häfves långsamt, med full sträckning i armarna, tillbakadragna och sänkta skuldror, till det i mom. 5 angifna läget. 2. Återgång på motsvarigt sätt.

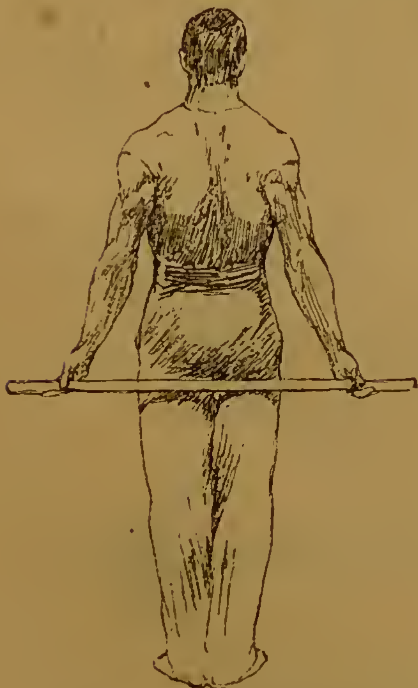


Fig. 11. Tvärs bakom-staf.

13. *Till v. (h.)-staf!* 1. Stafven häfves långsamt rätt utåt v. (h.) till det i mom. 6 angifna läget; den v. (h.) armen hålles sträckt. 2. Återgång.

14. *V. (h.) i höjd-staf!* 1. Stafven häfves långsamt utåt v. (h.) och uppåt till det i mom. 7 angifna läget; den v. (h.) armen behålles sträckt. 2. Återgång.

15. *I höjd-staf!* 1. Stafven häfves med sträckta armar långsamt framåt-uppåt till det i mom. 8 angifna läget. 2. Återgång.

16. *Kretsning t. v. (h.)-staf!* Stafven häfves i cirkel och i vågrät ställning utåt v. (h.) till »i höjd», hvarunder den v. (h.) armen hålles rak och den andra böjes och sträckes, samt sänkes utåt-nedåt andra sidan, hvarunder den h. (v.) armen hålles rak och den andra böjes och sträckes (fig. 12).

II. Benrörelser.

Fotflyttningar.

17. *Slutstående.* Fotbladen upplyftas och fötterna slutas hastigt tillsammans, så att insidorna beröra hvarandra, båda fötterna få riktning framåt.

18. *Grenstående.* V. (h.) foten flyttas hastigt 2 gånger sin längd rätt åt sidan med bibehållen utåtvändning, kroppstyngden fördelas lika på båda benen.

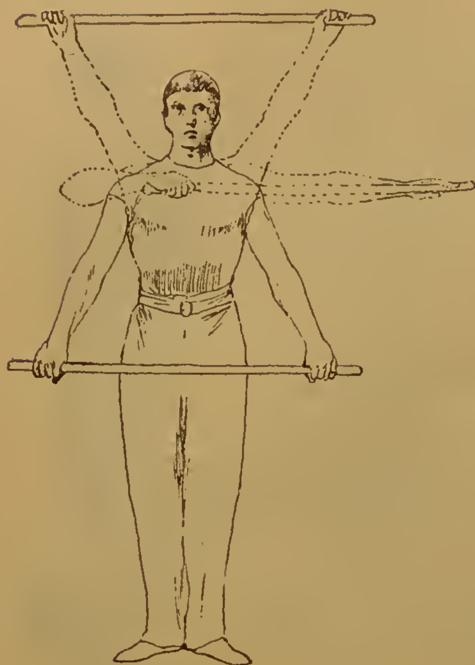


Fig. 12. Stafkretsning.

19. *Gångstående (b).* V. (h.) foten flyttas med bibehållen utåtvändning hastigt 2 fotlängder rätt framåt (bakåt), kroppstyngden fördelas lika på båda benen.

20. *Sidogångstående = Gångstående (a).* V. (h.) foten flyttas hastigt 2 fotlängder framåt (bakåt) i sin egen (i den andra fotens) riktning, kroppstyngden fördelas lika på båda benen.

21. *Slutgångstående.* Efter fotslutning flyttas v. (h.) foten hastigt framåt 2 fotlängder i sin egen riktning, kroppstyngden fördelas lika på båda benen.

22. *Stor gångställning = Utfallstående (b).* Kroppen fälles framåt, hvarvid den v. (h.) foten flyttas hastigt 3 fotlängder framåt (bakåt). Främre benet öfvertager kroppstyngden med till rät vinkel böjdt knä. Bakre benet blifver sträckt och bålen i rät linie med detsamma (fig. 13).

23. *Stor slutgångställning = slututfallstående.* I öfverensstämmelse med mom. 22, med undantag af att fötterna hafva riktning rätt framåt (fig. 14).

24. *Stor sidogångställning = Utfallstående (a).* I öfverensstämmelse med mom. 22 men foten flyttas till sida framåt (bakåt).

Med intagandet af dessa ställningar kunna äfven förenas armsträckningar, hvarvid fotflyttningen sammanfaller med armsträckningens senare afdelning; t. ex. v. fot till sida (armsträckning) framåt- (till h.-), (i höjd-), (v. i höjd-) staf! V. fot framåt, framåt-(i höjd-) (till h.-) staf! V. fot helt bakåt, i höjd-(till h.-) staf! o. s. v.



Fig. 13. Utfallstående (b).

Knäböjningar.

25. *I grundställning.* a). Med uppåt-, bakom-, framåt- eller i höjd-staf. a) Under vexling från tvärs-staf till framåt-, i höjd-framåt- och tvärsstaf; från tvärsstaf till i höjd-, framåt-, i höjd- och tvärs-staf, allt under armhäfning. c) Under armhäfning till i höjd-staf och under armböjning och armsträckning till bakom- och i höjd-staf; under armböjning och armsträckning till uppåt-, i höjd- och uppåt-staf.

I mom. b och c fördelas rörelserna med stafven, så att en kommer på hvarje afdelning af knäböjningen.

1. Kroppen häfves långsamt med bibehållen jemnvigt så högt den ge-



Fig. 14. Slututfallsl̊ående.

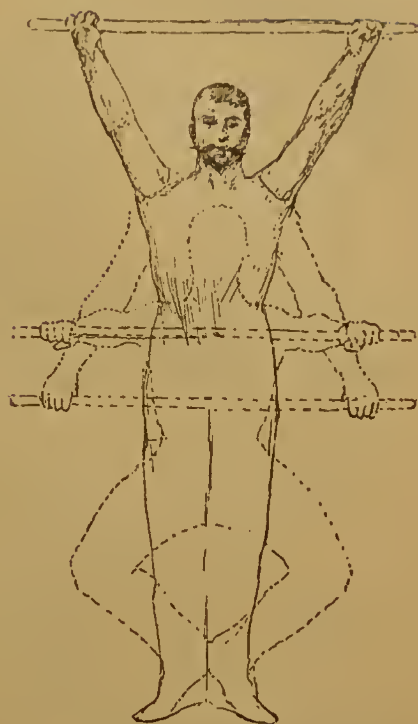


Fig. 15. Stående 2-knäböjning med i höjd- och framåt-staf.



Fig. 16. Grenstående 2-knäböjning med i höjd- och till v.-staf.

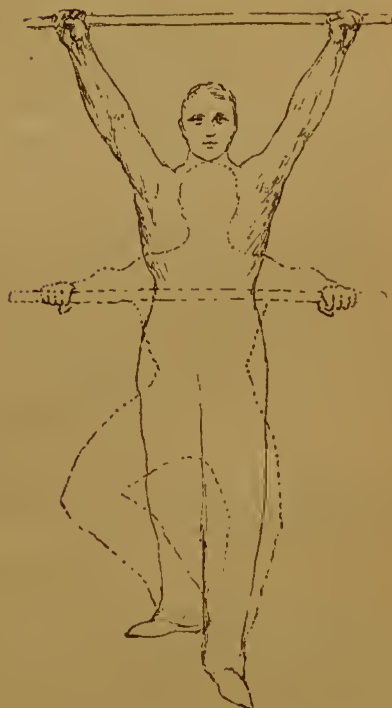


Fig. 17. Gångstående (b) 2-knäböjning med i höjd- och framåt-staf.

nom vristernas sträckning kan komma. 2. Knäna böjas långsamt till rät vinkel utan bålens fällning. 3 och 4. Återgång (fig. 15).

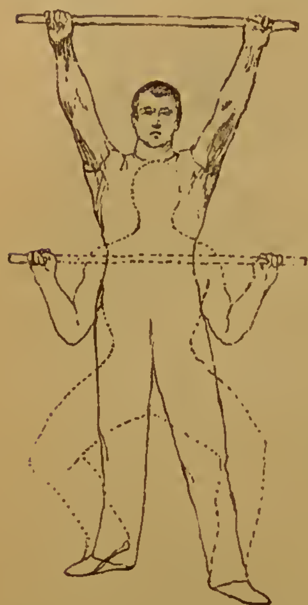


Fig. 18. Gångstående (a) 2-knäböjning med i höjd- och bakom-staf.

26. *I grenställning.* a). Med uppåt-, bakom-, framåt- eller i höjd-staf. b). Under vexling från tvärs-staf till framåt-, i höjd-, framåt- och tvärs-staf; från tvärs-staf till i höjd-, framåt-, i höjd och tvärs-staf; under kretsning med stafven, allt under armhäfning. c). Under armhäfning till i höjd-staf och under armböjning och armsträckning till bakom- och i höjd-staf; under armböjning och armsträckning till uppåt- och i höjd-staf (fig. 16).

27. *I gångställning* (*b*). I öfverensstämmelse med mom. 25 (fig. 17).

28. *I gångställning* (*a*). Hållningarna och rörelserna med stafven likt dem i mom. 25. a) På tåhäfning. b) Knäna böjas långsamt, höfterna tillbakadragas med lodrätt öfverlif, och endast bakre knävinkeln blir rät. c och d. Återgång (fig. 18).

29. *Utfallstående* (*b*). Med uppåt-, bakom- eller i höjd staf. 1. Främre benet böjes genom fotledens sträckning så mycket som möjligt. 2. Hälen nedsättes åter (fig. 19).

30. *Utfallstående* (*a*). I öfverensstämmelse med mom. 29

III. Armrörelser.

Fattning med båda händerna.

31. *I höjd-staf!* 1. Armarna höjas hastigt, så att stafven kommer jemnlöpande med och i höjd med axlarna och så nära dem som möjligt utan att vidröra bröstet; öfverarmarna hållas lodräta samt skuldrorna bakåtförda och neddragna såsom vid uppåt-staf (fig. 3). 2. Armarne sträckas hastigt uppåt (fig. 8).

32. *Framåt-staf!* 1. Uppåt staf. 2. Armarna sträckas hastigt framåt till vågrätt läge (fig. 5).

33. *Till v. (h.)-staf.* 1. Uppåt staf. 2. V. (h.) armen sträckes utåt i axlarnas vågplan (fig. 6).

34. *V. (h.) i höjd-staf!* 1. Uppåt-staf. 2. V. (h.) armen sträckes hastigt lodrätt uppåt (fig. 7).



Fig. 19. Utfallstående (b) knäböjning med i höjd-staf.

Fattning med en hand.

Stafven hålles i grundställningen i den v. (h.) handen, som fattar om tyngdpunkten, vinkelrätt mot axlarnas lodplan.

Armlyftningar.

35. *Framåt-staf!* 1. V. (h.) armen lyftes med full sträckning långsamt framåt-uppåt till vågrätt läge; v. (h.) handen håller säkert tag, så att stafven stannar lodrät. 2. Återgång.

36. *Till v. (h.).staf!* 1. V. (h.) armen lyftes med full sträckning långsamt rätt ut från sidan till vågrätt läge; stafven stannar vågrät. 2. Återgång.

37. *I höjd-staf!* 1. V. (h.) armen lyftes med full sträckning långsamt framåt-uppåt till lodrätt läge; stafven stannar vågrät. 2. Återgång.

38. *Till v. (h.) och i höjd-staf!* 1. Till v. (h.) staf. 2. Armen rullas långsamt utåt, så att handryggen kommer nedåt; stafven stannar vågrät. 3. Armen lyftes med full sträckning långsamt uppåt till lodrätt läge; 4, 5 och 6. Återgång.

Armsträckningar.

39. *Framåt-staf!* 1. V. (h.) armen böjes hastigt, så att handen med ryggsidan vänd utåt kommer upp mot axeln; öfverarmen och stafven lodräta. 2. Armen sträckes hastigt framåt utan att rubba axlarnas ställning.

40. *Till v. (h.)-staf!* 1. Armböjning. 2. Armen sträckes hastigt rätt åt sidan; stafven stannar lodrät.

41. *I höjd-staf!* 1. Armböjning. 2. Armen sträckes hastigt lodrätt uppåt; stafven stannar lodrät.



Fig. 20. Staflutning till v.

IV. Bröstspänningar.

42. *Framför-staf!* 1. Stafven upplyftes hastigt med tagfasta händer i höjd med och framför axlarna, hvarvid armarna, med lika böjning och så mycket bakåtförda som möjligt, stanna i axlarnas vågplan (fig. 4). 2. Återgång.

43. *I höjd- och bakom-staf!* 1. I höjd staf (armsträckning). 2. Armarna böjas långsamt och likformigt, hvarunder stafven sänkes bakom skuldrorna (fig. 9). 3 och 4. Återgång.

44. *Staflutning till v. (h.)-staf!* 1. I höjd-staf. 2. V. (h.) armen sänkes långsamt åt sidan till vågrätt läge, hvarunder den h. (v.) något böjes och hålles i axlarnas lodplan. 3 och 4. Återgång (fig. 20).

45. *I höjd och bakom v. (h.)-staf!* 1. I höjd staf. 2. Staflutning till h. (v.), hvarefter den h. (v.) armen med full sträckning sänkes något bakåt samt ned till sidan; den andra armen böjes och neddrages, så att armbågen kommer till sidan (fig. 10). 3 och 4. Återgång.

46. *Med vindning, bakom v. (h.)-staf!* 1. Under det h. (v.) armen hålles rak vid sidan, rör sig den andra med ledig böjning uppåt, öfver hufvudet och nedåt, förande stafven förbi h. (v.) sida till ställning snedt bakom ryggen. 2. Återgång.

47. *Tvärs-bakom-staf!* a). 1. I höjd-staf. 2. Bakom v. (h.) staf. 3. v. (h.) armen sträckes långsamt nedåt (fig. 11). 4, 5 och 6. Återgång. b). 1. I höjd-staf. 2. Båda armarna föras med bibehållen sträckning långsamt bakåt-nedåt. 3 och 4. Återgång.

Bröstspänningarna kunna äfven företagas uti gångstående (b), grenstående, gångstående (a) med vridning, utfallstående (b) och utfallstående (a) med vridning.

V. Spännböjningar.

Den stödjande, stående i grund-, gång- eller grenställning, fattar om stafven innanför rörelsetagarens händer.

48. *Spännböjande på tåhäfning.* 1. I höjd-staf! 2. Bakåt-böj! (Stöd-ställ!) 3. På tå-häf! Med bibehållande af armarnes och benens sträckning häfves på tå så högt som möjligt utan att köra fram höfterna eller skilja hälarna åt. 4. Nedåt sänk! Hälarna nedsättas långsamt i marken. 5. Uppåt sträck! Öfverlifvet reses upp. 6· Framåt-nedåt-böj! 7. Uppåt-sträck! 8. Tvärs staf! (fig. 21).

49. *Grenspännböjande på tåhäfning.* Efter intagandet af grenställning verkställas rörelsen enligt mom. 48.

50. *Spännböjande knäuppböjning och knästräckning.* 1 och 2 enligt mom. 48. 3. V. (h.) knä uppåt-böj! Det v. (h.) knäet föres, under kroppstyngdens öfverskjutning på det andra benet, hastigt framåt-uppåt, tills lårbenet kommer vinkelrätt mot bålen samt böjes härunder, så att underbenet med sträckt vrist blir lodrätt. 4. Knä sträck! V. (h.) benet sträckes långsamt i rät linie utan att för mycket sänka knäet. 5. Knä-böj! 6. V. (h.) fot nedåt-ställ! o. s. v.



Fig. 21. Spännböjning.

VI. Balansrörelser.

51. 1. *Stående vexelknäuppböjning.* Stafven hålles uppåt eller bakom. Kroppstyngden öfverföres på höger ben, hvarunder den v. foten medelst böjning i höft- och knäled lyftes rätt upp, så högt den kan komma; 2. foten nedsättes i marken, hvarvid det h. benet uppböjes o. s. v. Takten, som vanligen är med 114—116 knäuppböjningar i minuten, kan ökas till 140 eller minskas till 75.

52. *Tåstående knäuppböjning.* Likt mom. 51, hvarvid endast tån vidrör marken.

53. *Vexel knäuppböjning på stället språngmarsch!* Likt mom. 52, hvarvid takten ökas till 165 knäuppböjningar i minuten och kroppen för hvarje knäuppböjning medelst en hastig men ringa böjning och sträckning af fot-, knä- och höftled kastas rätt upp, så att den ett ögonblick sväfvar i luften.

54. *Stående bendelning.* Stafven hålles uppåt, bakom eller i höjd. Rörelsen kan äfven förenas med stafslutning (mom. 44 fig. 20) eller under intagandet af till v. (h.) staf. 1. Det utnämnda benet lyftes långsamt rätt åt sidan, med full sträckning af fot- och knäled, så högt bibehållandet af bålens lodräta hållning medgifver. 2. Återgång (fig. 22).

55. *Stående knäuppböjning och knästräckning.* Stafven hålles uppåt, bakom eller i höjd. 1. Det utnämnda knäet föres, under kroppstyngdens öfverflyttande på det andra benet, hastigt framåt-uppåt, till dess låret kommer rätvinkligt mot bålen samt böjes härunder så mycket, att underbenet blir lodrätt; fotspetsen riktas genom vristens sträckning mot marken (krokhalfstående). 2. Det uppböjda knäet sträckes långsamt, så att underbenet med sträckt vrist kommer i rät linie med låret, knäet behåller så mycket som möjligt sin höjd och benet rullas något utåt. Från krokhalfstående göres äfven knästräckning

bakåt, hvarvid det uppböjda knäet under sträckning föres långsamt bakåt, så långt bibehållandet af bålens ställning medgifver.

56. *Stående benkretsning.* Stafven hålles uppåt, bakom eller i höjd, samt med vexling från tvärs- till framåt-, till v. (h.) och i höjd staf. 1. Det utnämnda benet lyftes framåt-uppåt med full sträckning i fot- och knäled så högt bibehållandet af bålens lodräta hållning medgifver. 2. Det föres sedan utåt sidan med bibehållen sträckning, hvarvid tån beskrifver en så stor båge som möjligt. 3. Benet föres rätt bakåt. 4. Grundställningen intages (fig. 22 och 23)



Fig. 22. Stående bendelning och till h. staf.



Fig. 23. Stående benkretsning.

57. *Öfverstigning.* Fattning med händerna på axelbredds afstånd. 1. Stafven lyftes något framåt, hvarvid det v. (h.) knäet hastigt uppböjes och foten trädes öfver stafven emellan armarna, hvarpå knäet hastigt sträckes och foten nedsättes i marken. 2. Återgång (fig. 24).

58. *Stående benuppböjning och nigning.* Stafven hålles framåt eller under vexling af i höjd- och framåt-staf. 1. Det utnämnda benet lyftes med full sträckning framåt-uppåt. 2. Det andra benet böjes långsamt till rät vinkel i knäet. 3 och 4. Återgång.

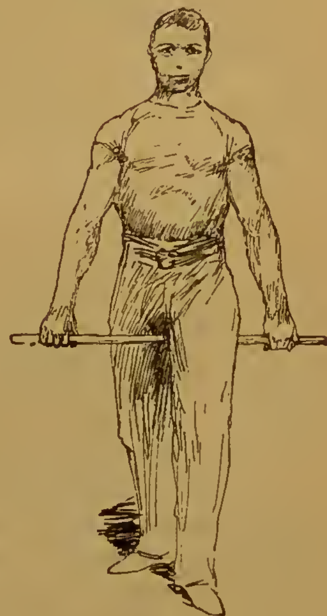


Fig. 24. Öfverstigning.

VII. Rörelser för skuldrornas och ryggens muskler.

59. *Stående framåtböjning.* Stafven hålles uppåt, bakom eller i höjd. 1. Öfverlifvet fälles långsamt framåt med insvängd rygg, tillbakadragna skuldror och uppburet hufvud, så långt benens oförändrade ställning medgifver (Stupstående utgst.). 2. Återgång.

60. *Stupstående staflutning.* 1. I höjd-staf! 2. Framåt-böj! 3. Staflutning t. v. (h.) o. s. v. Staflutning i stupstående kan äfven göras från gångstående (b), grenstående, gångstående (a), efter en sidovridning (vändgångstående (a)), utfallstående (b) samt från utfallstående (a) efter sidovridning.

61. *Stupstående armsträckning.* 1. Uppåt-staf! 2. Framåt-böj! Vexling

från uppåt- till i höjd-, till v. (h.)- eller bakom staf i de olika utgångsställningarna.

62. *Stupstående stafsvingning.* 1. I höjd-staf. 2. Framåt böj. 3. Framåt-staf (raka armar). 4. I höjd-staf, o. s. v.

63. *Stående handvändning.* Stafven hålles i en hand, som fattar på midten eller närmare en af ändarna. 1. Till v. (h.) staf. 2. Hand uppåt vänd, hvarvid armen rullas utåt, så att handryggen kommer nedåt. 3. Hand nedåt vänd, hvarvid armen rullas, så att handryggen kommer uppåt o. s. v.

Denna öfning kan äfven företagas i de andra utgångsställningarna.

64. *Stående framåt-nedåtböjning.* Stafven hålles uppåt, bakom eller i höjd. 1. Framåt-böj. 2. Med eftergifning af sträckningen i rygg och hals fortsättes böjningen nedåt så långt ske kan. 3 och 4. Återgång.

65. *Grenstående framåt-nedåtböjning.* Likt mom. 64.

66. *Gångstående (b.) framåt-nedåtböjning.* Likt mom. 64.

67. *Slutstående framåt-nedåtböjning.* Likt mom. 64.



Fig. 25. Utfallstående (b) sidoböjning.

68. *Gångstående (a) framåt-nedåtböjning.* 1. Sidovridning. 2 och 3. Likt mom. 64.. 4 och 5. Återgång.

69. *Utfallstående (b) framåt-böjning.* I öfverensstämmelse med mom. 59.

70. *Utfallstående (a) framåt-böjning.* 1. Sidovridning. 2. Framåt-böjning. 3. Uppåt-sträckning.

VII. Rörelser för framsidans muskler.

71. *Stående bakåtböjning.* Stafven hålles uppåt, bakom eller i höjd. 1. Öfverlifvet böjes långsamt bakåt så långt benens oförändrade ställning medgifver. 2. Uppresning.

72. *Grenstående bakåtböjning.* Likt mom. 71.

73. *Gångstående (b) bakåtböjning.* Likt mom. 71.

74. *Gångstående (a) bakåtböjning.* 1. Sidovridning åt främre fotens sida. 2 och 3. Likt mom. 71.

75. *Utfallstående (b) bakåtböjning.* I öfverensstämmelse med mom. 71.

VIII. Sidoböjning.

76. *Stående sidoböjning.* Stafven hålles uppåt, bakom eller i höjd. 1. Öfverlifvet fälles långsamt rätt åt sidan så långt bibehållandet af benens ställning medgifver. 2. Återgång.

77. *Slutstående sidoböjning.* Likt mom. 76.

78. *Grenstående sidoböjning.* Likt mom. 76.

79. *Vänd grenstående sidoböjning.* 1. Sidovridning så att axlarnas riktning blifver vinkelrät mot endera foten. 2. Sidohöjning. 3 och 4. Återgång.

80. *Gångstående (b) sidoböjning.* 1. Öfverlifvet böjes långsamt åt främre fotens sida enligt mom. 75. 2. Återgång.

81. *Vänd gångstående (a) sidoböjning.* 1. Sidovridning så att axlarnas riktning blifver vinkelrät mot eller jemnlöpande med främre fotens. 2. Sidoböjning o. s. v.

82. *Utfallstående (b) sidoböjning.* Sidoböjningen sker åt främre fotens sida och i det plan, som går genom axlarne och det bakre benet (fig. 25).

83. *Vänd utfallstående (a) sidoböjning.* 1. Sidovridning så att benens och axlarnes lodplan sammanfalla, o. s. v. enligt mom. 82 (fig. 26).

IX. Sidovridning.



Fig. 26. Vänd utfallstående (a) sidoböjning.

84. *Stående sidovridning.* Stafven hålles uppåt, bakom eller i höjd. 1. Öfverlifvet vrides långsamt åt v. (h.) så långt bibehållandet af benens ställning medgifver (vändstående). 2. Återgång.

85. *Slutstående sidovridning.* Likt mom. 84.

86. *Grenstående sidovridning.* Likt mom. 84.

87. *Gångstående (b) sidovridning.* 1. Öfverlifvet vrides långsamt åt främre fotens sida enligt mom. 84. 2. Återgång.

88. *Gångstående (a) sidovridning.* 1. Öfverlifvet vrides långsamt åt främre fotens sida till axlarnas riktning blir vinkelrät mot främre fotens. 2. Återgång.

89. *Utfallstående (a) sidovridning.* 1. Öfverlifvet vrides långsamt åt bakre (främre) fotens sida, så att lodplanet genom axlarne blifver jemnlöpande med (vinkelrätt mot) främre fotriktningen.

Anm. Uti dessa vändställningar kunna armrörelser företagas.

90. *Utfall.* I öfverensstämmelse med intagandet af utfallstående (a) (fig. 27).

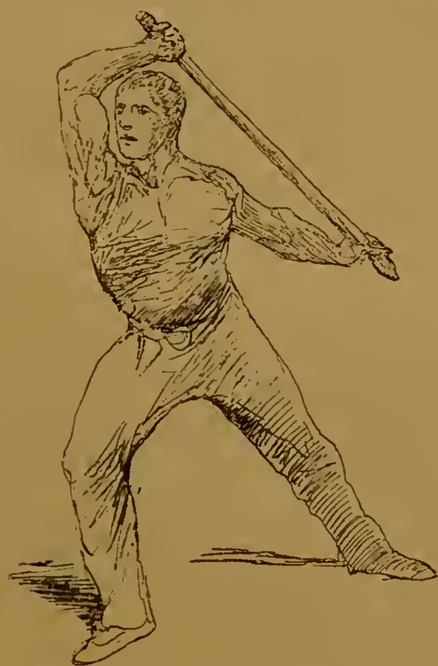


Fig. 27. Utfall.

91. *Grenstående bålrullning.* 1. Stafven hålles bakom. Öfverlifvet böjes långsamt framåt med insvängd rygg. 2. Öfverlifvet föres i stor båge åt v. (h.) under böjning åt v. (h.) 3. Öfverlifvet föres i stor båge bakåt under böjning bakåt. 4. Öfverlifvet föres i stor båge åt h. (v.) under böjning åt h. (v.). 5. Öfverlifvet föres i stor båge framåt till böjning framåt. 6. Öfverlifvet reses rätt upp och ned.

X. Fria språng.

92. *Stående inledning till fria språng.* 1. Kroppen häfves hastigt på tå och »uppåt-staf» tages. 2. Knäna böjas hastigt till rät vinkel. 3. Knäna sträckas hastigt. 4. Nedåtsänkning göres och grundställningen intages.

93. *Stående fritt språng på stället.* 1. På tåhäfning och »uppåt-staf» göres. 2. Knäböjning. 3. Genom en hastig sträckning af fot-, knä- och höftlederna kastas kroppen rät uppåt, hvarunder »i höjd-staf» utföres; nedsprånget sker på tå med eftergifning i fot-, knä- och höftlederna och »uppåt-staf» tages. 4. Knäna sträckas. 5. Nedåtsänkning göres och grundställningen intages.

94. *Stående fritt språng på stället med vändningar.* I öfverensstämmelse med mom. 93 hvarvid kroppen under uppsprånget vändes $^1/_4$ c. ($^1/_2$ c.)

95. ***Stående fritt språng framåt.*** 1. På tå häfning. 2. Knäböjning, hvarvid öfverlifvet något framåtlutas. 3. Uppspränget göres, hvarvid stafven svänges framåt och sänkes vid nedspränget. 4 och 5 enligt föregående.

96. ***Stående fritt språng till sidan.*** 1. På tå häfning. 2. Knäböjning, hvarvid stafven föres något åt h. (v.) 3. Kroppen lutas åt v. (h.) och stafven svänges åt samma sida, hvarunder spränget utföres genom h. (v.) benets kraftigare sträckning. 4 och 5 enligt föregående.

97. ***Stående fritt språng framåt med ett ansteg.*** Sedan v. (h.) foten uttagit ett steg, utföres spränget i öfverensstämmelse med föregående.

98. ***Stående fritt språng utåt med ett ansteg i kors framåt.*** Sedan v. (h.) foten uttagit ett steg i den andra fotens riktning framåt, utföres spränget i öfverensstämmelse med föregående.

Obs.! För kommandoorden hänvisas till friskgymnastiken mom. 162.

XI. Afslutningsrörelser.

Se kap. I.

ÖFNINGAR MED TYNGDER I HÄNDERNA.

Sedan de olika formerna i fristående gymnastik blifvit genomgångna, kunna öfningarne ytterligare förstärkas genom att taga tyngder i händerna; i början lättare och, allt eftersom krafterna växa, tyngre; dock bör man akta sig för öfverdrifter. Om än öfningar med jernstaf kunna anses tillfyllest i detta hänseende och utan tvifvel erbjuda de vackraste rörelseformerna, torde dock öfningar med andra tyngder i händerna, såsom hantlar och klubbor, äfven böra upptagas, i synnerhet som de redan allmännare förekomma och äro mycket omtyckta såsom s. k. »motionsgymnastik».] Utan tvifvel är detta slag af gymnastiska öfningar värdefullt, om goda former väljas. Dessa öfningar lemna, om man så vill, på ett konstgjordt sätt menniskans behof af starkare kroppsöfning, om icke ett fullständigt deltagande i ordnade gymnastiköfningar kan ske. De passa således förträffligt för hemgymnastik. Derjemte kunna de äfven med god verkan ingå såsom ett plus i de vanliga gymnastiköfningarne; och för friska, starka, ej allt för unga personer, hvilka önska erhålla en mera stärkande och energisk öfning i fristående gymnastik, äro de att rekommendera.

Öfningar med tyngder utveckla en betydlig muskulatur, om man fortsätter att upprepa samma rörelser tills ett visst mått af ansträngning, utan trötthet, inträder. De böra dock aldrig ensidigt öfvas, utan i serier, som taga armar, ben och bål i anspråk. Tyskar, engelsmän och fransmän bevisa att kroppsöfningar med tyngder icke blott verka stärkande utan äfven dietetiskt fördelaktigt.

En mångfald af olika slags tyngder finnas. De vanligaste äro: *hantlar, klubbor, jernstafvar, kulstänger* och för soldater *gevär*. Af dessa hafva de med hantlar, klubbor och jernstafvar här upptagits.

Öfningar med hantlar.

Redan i äldsta tider kände man väl till detta gymnastikredskap. Grekerna kallade dem »Halterer» (*ἁλτῆρες*), liksom fransmännen än i dag benämna dem »Haltères». Engelsmännen hafva gifvit dem namnet »Dumb-bells» (»Stumma klockor»). I Sverige hafva de stundom benämnts »Manualer»; men »*hantlar*» torde för oss vara det bäst passande namnet, så mycket mer som

våra stamförvandter tyskarna benämna dem »Hanteln». Grekerna använde lättare halterer af bly för att öka språngens längd, hvilket torde hafva varit deras ursprungliga uppgift, men sedan förekommo de lika mycket såsom redskap för andra gymnastiska öfningar.

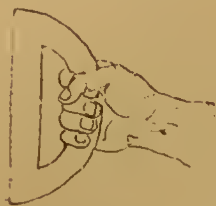


Fig. 1. Den äldre formen på hanteln.

Hantlarnes form. Engelsmännen hafva säkerligen varit de, hvilka först och allmännast af de moderna folken bragt hantlar till användning såsom gymnastik. De införde redan tidigt, efter grekiska afbildningar, hantlar af den form, som fig. 1 och 2 utvisa. Numera begagnas hantlar, öfver hela den civiliserande verlden, af gjutjern, enligt den form som synes af fig. 3. För att gifva ett behagligare grepp öfverklädas handtagen i England med läder och i Sverige brukar man stundom förena de båda kulorna med ett handtag af trä.

Hantlarnes vigt. Denna bör naturligtvis afpassas efter den gymnastiserandes krafter och utveckling; såsom en allmän regel gäller att hellre taga för lätta än för tunga hantlar, på det att rörelsernas form ej må lida, äfvensom för att undvika öfveransträngning. Båda hantlarne skola vara alldeles lika tunga och deras vigt vexlar 4 och 16 kilogram paret. Då det alltid är bättre att söka den verkan af rörelsen man önskar åtadkomma genom förnyad eller förlängd upprepning af den samma, så torde fyra kilograms hantlar vara tillräckliga för det stora flertalet af nybörjare bland vuxna män och ynglingar. Efter som krafterna växa och hantlarne kännas lättare, kunna de utbytas mot tyngre; men för en samfäld och ordnad öfning, efter kommando, bör ej tyngden öfverstiga 8—10 kilogram. Under enskilda öfningar kan man använda ända till 16 kilogram, som bör vara maximum. Starka personer finnas, som utan olägenhet handtera hantlar af ända till 40 kilogram och derutöfver. Följden häraf är att man ej kan fastställa en bestämd vigt, utan blott föreskrifva att hantlarne ej få kännas besvärande vid gymnastiköfningarnes utförande. Begagnar man lätta hantlar, så kan man för omvexlings skull, då man vill stegra verkan af vissa armrörelser, taga båda hantlarne i en hand.



Fig. 2. En senare form på hantel.

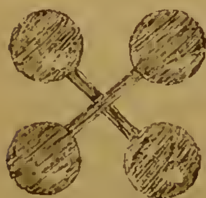


Fig. 3. De kulformiga moderna hantlarne med träskaft.

Denna afhandling om öfningar med hantlar har förnämligast »hemgymnastik» i ögonsigte. Detta hindrar dock ej att samma öfningar mycket väl passa äfven för gymnastikföreningar, hvarföre kommandoorden m. m., som röra samfälda öfningar, äfven angifvas. I flera arméer, framför allt i den engelska, äro öfningar med hantlar i bruk och stå högt i anscende.

Öfningarne skola här liksom vid all gymnastik fortgå efter en viss stegringsföljd, från lättare och enklare till svårare och mera sammansatta.

Den lämpligaste tiden för dessa öfningar i hemmet torde vara om mornarne, efter badet eller en timme före middagen. Utan tvifvel är det utomordentligt uppfriskande och stärkande att, sedan man stigit ur sängen och tagit en tvagning öfver hela kroppen med kallt vatten och härefter begagnat en afrifvarehandduk, genomgå ett par serier hantelöfningar, på omkring tio minuter, innan man fullständigt klädt sig och sålunda låta dessa öfningar tillhöra morgontoiletten.

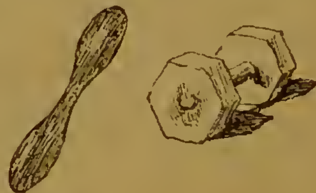


Fig. 4. Den ovala och den sexkantiga formen på hantelns hufvud.

Respirationen måste vid dessa öfningar vara fri och obehindrad; man får på inga vilkor återhålla andningen under trycket af ansträngning, utan man skall vinnlägga sig om att andas djupt och friskt, hvilket t. o. m. bör särskildt öfvas.

De olika öfningarne eller serierna böra ej följa omedelbart på hvarandra, utan bör man mellan hvarje rörelseserie lägga ned hantlarne på golfvet och derefter taga några djupa andetag eller särskilda andningsrörelser. I regeln upprepas hvarje rörelse sex gånger.

Allsidighet och liksidighet i öfningarne är af vigt. Alla rörelser skola nämligen utföras lika med båda armarne, hvarjemte bålens och de nedre extremiteternas muskler ej få försummas.

Samma terminologi, som i föregående afhandling om friskgymnastik blifvit tillämpad, användes äfven vid hantelöfningarne, hvarföre vi hänvisa till densamma med afseende å ställningars och rörelsers benämning.

Hantelöfningarne bedrifvas flerestädes på kontinenten efter ett ganska inveckladt system, med språng, hopp, ryttarhugg och danssteg; här upptagas endast de rörelser, som någorlunda öfverensstämma med svensk gymnastik.

Uppställning och formering till öfningar med hantlar sker efter samma grunder som vid vanlig fristående gymnastik. Under sjelfva uppställningen håller hvar man sina hantlar i händerna. Sedan afdelningen blifvit inrättad och formerad på öppnade led med betäckta luckor såsom vid fristående gymnastik, göres flankvändning, om ej denna redan ingått i formeringen, hvarpå hantlarne läggas ned på golfvet. För detta ändamål blifva de engelska hantlarna med sexkantiga hufvuden de lämpligaste, emedan de ligga säkert qvar på sin plats. Hantlarnes plats på golfvet blifva sedan rättelsepunkterna efter hvarje »på stället hvila».



Fig. 5 Uppställning till hantelöfningar.

1. *Hantlarna nedläggas* på kommandoordet: *Lägg hantlar — ned!* I förening med knäböjning göres en lindrig ryggböjning framåt och hantlarne nedläggas på golfvet, så att dess bakre kulor komma 3 centimeter framför tåspetsarne och dess främre intill hvarandra, hvarvid båda hantlarne bilda ungefär rät vinkel mot hvarandra, hvarpå grundställning utan hantlar återtages (fig. 5).

2. *Hantlarna upptagas* på kommandoordet: *Hantlar — fatta!* hvarvid knäna böjas, i det ryggen lindrigt böjes framåt och händerna fatta hantlarna utifrån, hvarpå uppresning göres och grundställning med hantlar intages. Dessa skola med tumsidan ligga intill låren (fig. 6).



Fig. 6. Grundställning med hantlar.

Armrörelser.

Dessa utföras bäst i grundställning, hvarföre de äfven företrädesvis öfvas i denna ställning. Några få utföras dock bättre i grenstående ställning.

3. *St. 2 A. lyftn. utåt.* Kom.-ord: *Hantlar — fatta! Armar utåt — häf!* Armarne föras fullt sträckta rätt ut åt sidorna i axlarnes plan, tills de komma i höjd med axlarne; händerna och hantlarne behålla samma vändning (fig. 8 a). *Nedåt — sänk!* Armarna sänkas lång-

samt nedåt i axlarnes plan tills hantlarne komma intill låret. *Detsamma — häf! Sänk!* Rörelsen upprepas sex gånger. Då mera säkerhet vunnits, kommenderas blott: *Armlyftning utåt sex gånger — kör!* Afdelningen kan då räkna högt eller tyst för hvarje armlyftning från *ett* till *sex.* Bröstet skall härunder hållas så högt som möjligt.

4. *St. 2 A. lyftn. framåt* verkställes efter enahanda grunder, hvarvid händerna och hantlarne behålla samma vändning, med axelbredden mellan händerna. Kom.-ord: *Armar framåt — lyft! Nedåt — sänk! Detsamma — lyft Sänk!* eller: *Armlyftning framåt sex gånger — kör!* (fig. 7 a).

Då dessa båda armlyftningar blifvit genomgångna hvardera sex gånger, kommenderas: *Lägg hantlar — ned!* och ett ögonblicks hvila göres, innan nästa rörelse börjar, hvilket alltid bör iakttagas för hvarje af de följande rörelserna.

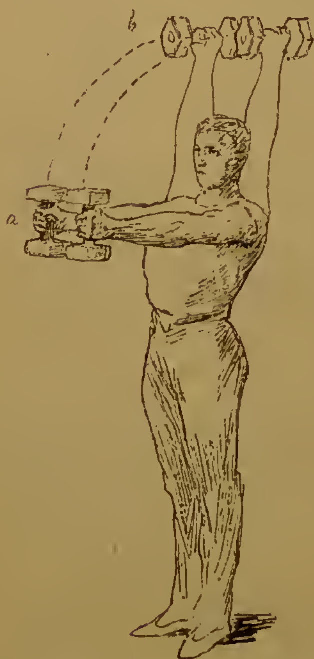


Fig. 7. Stående dubbel armlyftning framåt och framåt-uppåt. (Räckstående utgst. b sträckstående utgst.)

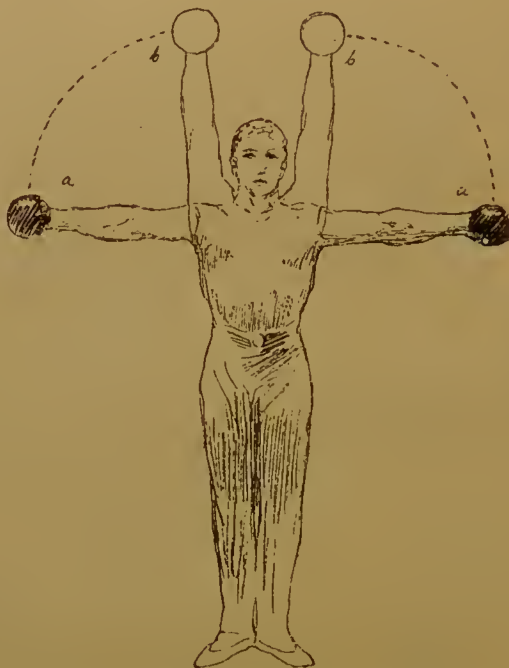


Fig. 8. Stående dubbel armlyftning utåt och utåt-uppåt. (Famnstående utgst.)

5. *St. 2 A lyftn. framåt-uppåt.* Kom. ord: *Hantlar — fatta! Armar framåt-uppåt — lyft!* Armarna föras långsamt, fullt sträckta, utan att förändra hantlarnes vändning, framåt-uppåt till lodrät ställning (7 b). *Framåt nedåt — sänk!* Armarna föras samma väg tillbaka, med väl uppburet hufvud och högt bröst. *Detsamma — lyft! Sänk!* o. s. v. tills rörelsen upprepats ett visst antal gånger. Det kan äfven kommenderas: *Armlyftning framåt-uppåt och nedsänkning framåt nedåt, sex (tre, fyra) gånger — kör!* Afdelningen räknar högt eller tyst för hvarje armböjning från *ett* till *sex.* Då rörelsen afslutats, kommenderas: *Lägg hantlar — ned!*

6. *St. 2 A. lyftn. utåt-uppåt.* Kom.-ord: *Armar utåt-uppåt — lyft!* Armarne upplyftas fullt sträckta, rätt utåt sidorna, utan att förändra hantlarnes och händernas vändning, tills de komma i höjd med axlarne, der vändas de, så att naglarna komma uppåt, hvarpå armlyftningen fortsättes, tills armarne

komma i lodrät ställning. Hela rörelsen sker i axlarnes plan (fig. 8 b). *Utåt-nedåt — sänk!* Armarna sänkas utåt, utan att förändra hantlarnes och händernas vändning, tills de komma i höjd med axlarne, der händerna vändas, så att naglarna komma nedåt, hvarpå armarne sänkas ned till sidan. *Detsamma — lyft! Sänk!* o. s. v. tills rörelsen upprepats ett visst antal gånger. Det kan äfven kommenderas: *Armlyftning utåt-uppåt och nedsänkning utåt-nedåt sex (tre, fyra) gånger — kör!* Afdelningen räknar högt eller tyst. Då rörelsen afslutats, kommenderas: *Lägg hantlar — ned!*

7. ***St. 2 A. rundn.*** Kom.-ord: *Hantlar — fatta! Armar framåt-uppåt — lyft! Utåt-nedåt — sänk!* Armarna föras framåt-uppåt till sträckstående ställning och sänkas utåt-nedåt i öfverensstämmelse med mom. 5 och 6 (fig. 7 och 8). *Detsamma — lyft! Sänk!* o. s. v. tills rörelsen upprepats ett



Fig. 9. Räckstående dubbel armförning utåt.

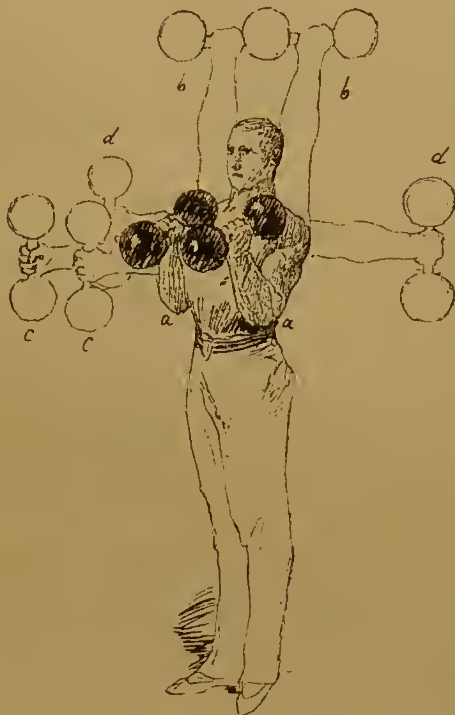


Fig. 10. Stående dubbel armuppböjning och armsträckning: b uppåt, c framåt, d utåt.

visst antal gånger. Det kan äfven kommenderas: *Armlyftning framåt-uppåt och nedsänkning utåt-nedåt, sex (tre, fyra) gånger — kör!* Efter hvarje nedsänkning göres ett par sekunders paus; vid hvarje armlyftning räknar afdelningen högt eller tyst från ett till sex. Då rörelsen afslutats, kommenderas: *Lägg hantlar — ned!*

8. ***Räckst. 2 A. förn. utåt.*** Kom. ord: *Hantlar — fatta! Armar framåt — lyft! Utåt — för!* Armarna föras fullt sträckta, utan att hantlarnes ställning eller händernas vändning förändras, utåt sidorna, tills de komma i famnstående ställning (fig. 9). *Framåt — för!* Armarna föras på samma sätt, samma väg tillbaka i räckstående ställning. *Detsamma — ett! två!* På »ett» föras armarna utåt och på »två» föras de framåt igen o. s. v., tills rörelsen upprepats ett visst antal gånger. Sedan utgångsställning intagits, kan det äfven kommenderas: *Armföring utåt sex (tre, fyra) gånger — kör!* Afdelningen räknar högt eller tyst, för hvarje gång armarne föras utåt, från ett till sex. Då rörelserna afslutats, kommenderas: *Lägg hantlar — ned!*

9. **Räckst. 2 A. svängn. uppåt.** Kom.-ord: *Hantlar — fatta! Armar framåt — lyft! Armsvängning — ett! två!* På »ett» svängas armarne hastigt och kraftigt uppåt till lodrät ställning; på »två» sänkas de mindre hastigt framåt. Upprepas ett tillräckligt antal gånger, vanligen sex (tre, fyra) (fig. 7). Det kan äfven, sedan räckstående utgångsställning intagits, kommenderas: *Armsvängning sex (fyra, tre) gånger — kör!* Vid hvarje svängning uppåt räknar afdelningen högt eller tyst från *ett* till *sex* (tre, fyra).

10. **St. 2 A. uppböjn. och nedåtstrn.** Kom.-ord: *Hantlar — fatta! Armar uppåt-böj!* Underarmarne uppböjas kraftigt, under det att öfverarmarne sluta intill lifvet, bröstet framskjutes, axlarna tillbakadragas och sänkas; hantlarnes och händernas vändning förblifver oförändrad (fig. 10 a.) *Nedåt — sträck!* Underarmarne nedsträckas hastigt och kraftigt. *Detsamma — ett! två!* o. s. v. tills armuppböjningen och nedåtsträckningen upprepats ett tillräckligt antal (sex, fyra, tre) gånger. Det kan äfven kommenderas: *Armböjning och nedåtsträckning, sex (fyra, tre) gånger — sträck!* För hvarje armuppböjning räknar afdelningen högt eller tyst från *ett* till *sex* (fyra, tre). Då rörelsen afslutats, kommenderas: *Lägg hantlar — ned!*

11. **Böjst. 2 A. uppstrn. (framåt- och utåtstrn.)** Kom.-ord: *Hantlar — fatta! Armar uppåt — böj! Armuppsträckning — ett! två!* På »ett» sträckas armarne hastigt och kraftigt rätt upp till lodrät ställning (fig. 10 b); på »två» ryckas de ned och böjas på nytt (fig. 10 a.) *Detsamma — ett! två!* o. s. v. tills armuppsträckningen upprepats sex (fyra, tre) gånger. Det kan äfven, sedan böjstående utgångsställning intagits, kommenderas: *Armuppsträckning sex (fyra, tre) gånger — sträck!* För hvarje armuppsträckning räknar afdelningen högt från *ett* till *sex* (fyra, tre). Då rörelsen afslutats, kommenderas: *Lägg hantlar — ned!*

12. **Böjst. 2 A. framåtstrn. och utåtstrn.** Kommenderas och utföres efter samma grunder. Vid utåtsträckningen iakttages, att naglarna vändas uppåt (fig. 10 c och 10 d).

13. **St. 2 A. strn. uppåt, framåt och utåt.** Kom.-ord: *1. Hantlar — fatta! Armar uppåt och nedåt — sträck!* Fyra tempo; i första tempot göres armuppböjning (mom. 10 fig. 10 a); i andra tempot göres armuppsträckning (mom. 11 fig. 10. b); i tredje tempot göres armböjning (mom. 11); i fjerde tempot göres armnedsträckning (mom. 10). *Detsamma — sträck!* o. s. v. tills armsträckningen uppåt upprepats sex (fyra, tre) gånger. Det kan äfven kommenderas: *Armsträckning uppåt och nedåt sex (fyra, tre) gånger — sträck!* För hvarje gång armuppböjningen göres, räknar afdelningen högt eller tyst från *ett* till *sex* (fyra, tre). Då rörelsen afslutats, kommenderas: *Lägg hantlar — ned!*

Efter samma grunder utföres och kommenderas: *Armar framåt (utåt) och nedåt — sträck!* o. s. v. Kom.-ord: *Armsträckning framåt (utåt) och sex (fyra, tre) gånger — sträck!* o. s. v. (fig. 10 c. och d.).

14. **Halfstr. st. A. skiftn.** Kom.-ord: *Hantlar — fatta! Höger (v.) arm uppåt — sträck! Armar byt om — sträck!* Två tempo. I första böjes venster (h.) arm upp och höger (v.) arm ned, så att båda komma i samma böjstående ställning; i andra tempot sträckes venster (h.) arm upp och höger (v.) arm ned. *Byt om — sträck!* o. s. v. tills rörelsen upprepats sex (fyra, tre) gånger. *H. (v.) arm nedåt — sträck!* Det kan äfven, sedan halfsträckstående utgångsställning intagits, kommenderas: *Armskiftning sex (fyra, tre) gånger — sträck!* För hvarje gång armböjningen göres, räknar afdelningen högt eller tyst från *ett* till *sex (fyra tre).* Då rörelsen afslutats, kommenderas: *Lägg hantlar — ned!*

15. **Halfstr. halffamnst. A. skiftn.** Kom.-ord: *Hantlar — fatta! Höger (v.) arm uppåt, venster (h.) arm utåt — sträck!* Två tempo. I första

tempot göres armuppböjning; i andra sträckes höger (v.) arm uppåt och venster (h.) arm utåt. *Armar byt om — sträck!* Två tempo. I första böjas båda armarna, så att böjstående ställning intages; i andra tempot sträckes venster (h.) arm uppåt och höger (v.) arm utåt. *Detsamma — sträck!* o. s. v. tills rörelsen upprepats sex (fyra, tre) gånger. *Armar nedåt — sträck!* Det kan äfven, sedan halfsträck — halffamnstående utgångsställning intagits, kommenderas: *Armskiftning sex (fyra, tre) gånger — sträck!* För hvarje gång armböjningen göres, räknar afdelningen högt eller tyst från *ett* till *sex* (*fyra, tre*). Då rörelsen afslutats, kommenderas: *Lägg hantlar — ned!*


Fig. 11. Famnstående dubbel armrullning (trattformigt).

16. ***Andra armskiftningar.*** Efter samma grunder kunna armskiftningar utföras och kommenderas från ***Halfstr. Halfräckst. utgst.***, eller ***Halffamn. halfräckst. utgst.***

17. ***Famnst. 2 A. rulln. (trattformigt).*** Kom. ord: *Hantlar — fatta! Armar utåt — lyft! Armrullning — kör!* Armarne rullas i famnstående ställning så att hantlarne beskrifva en liten cirkel, hvarvid banan går framåt uppåt-bakåt-nedåt och framåt (fig. 11), i det handen bibehåller samma vändning hela tiden, d. v. s. med knogarna uppåt. Takten får härvid ej vara hastig, utan bör rörelsen gå i ett lugnt och jemnt tempo, så att en hel afdelning må kunna utföra den i samma takt. *Stopp!* kommenderas då armrullningen utförts det bestämda antalet gånger, minst sex. *Armar nedåt — sänk! Lägg hantlar — ned!*


Fig. 12. Grenstående vexel armkretsning.

18. ***St. 2 A. svängn.*** Kom. ord: *Hantlar — fatta! Armsvängning — ett! två!* På »ett» svängas armarne, fullt sträckta, temligen hastigt, framåt-uppåt (fig. 7); på »två» sänkas de långsamt samma väg tillbaka. *Detsamma — ett! två!* o. s. v. tills rörelsen upprepats sex (fyra, tre) gånger. Det kan äfven kommenderas: *Armsvängning sex (fyra, tre) gånger — kör!* Då rörelsen afslutats, kommenderas: *Lägg hantlar — ned!*

19. ***Grenst. vex. A. kretsning.*** Kom.-ord: *Hantlar — fatta! Fötter till sida — ställ! Armkretsning — ett! två!* På »ett» svänges höger (v.) arm inåt-uppåt till venster (h.) om och öfver hufvudet, för att derifrån nedsänkas till sin sida; på »två» svänges venster (h.) arm på samma sätt inåt-uppåt, till höger (v.) om och öfver hufvudet, för att derifrån nedsänkas till sin sida. Armarne äro härvid, i början af rörelsen raka, men då de svängas öfver hufvudet böjda i nästan rät vinkel, för att återigen sträckas vid nedsänkningen (fig. 12) *Detsamma — ett! två!* o. s. v. tills rörelsen upprepats ett visst antal gånger. Det kan äfven, sedan grenstående utgångsställning intagits, kommen-

deras: *Armkretsning sex (fyra, tre) gånger — kör!* Afdelningen räknar då högt eller tyst från *ett* till *tolf*, för hvarje gång en arm kretsar, d. v. s. dubbelt mot den angifna siffran, emedan hvarje arm skall kretsa det angifna antalet gånger. Då rörelsen afslutats, kommenderas: *Ställning! Lägg hantlar — ned!*

Armrörelser kunna äfven utföras i andra utgångsställningar, såsom gångställningar m. fl., men här upptagas endast de enklaste och renaste formerna. En del armrörelser förekomma i förening med benrörelser och utfallställningar samt balansrörelser, men dessa upptagas under sistnämda afdelningar.

Handrörelser.

20 a. ***Famnst. handvänd. uppåt och nedåt.*** Kom. ord: *Hantlar — fatta! Armar utåt — lyft! Handvändning uppåt och nedåt — ett! två!* På »ett» vändas händerna så att naglarna komma uppåt (fig. 13 a); på »två» vändas händerna så att knogarna komma uppåt (fig. 13 b). *Detsamma — ett! två!* o. s. v. ett visst antal gånger. Det kan äfven, sedan famnstående utgångsställning intagits, kommenderas: *Handvändning uppåt och nedåt — kör!* Afdelningen räknar högt eller tyst *ett* för uppåt- och *två* för nedåtvändningen och fortsätter dermed tills det kommenderas: *Stopp!* Härefter kommenderas: *Nedåt — sänk!* och *Lägg hantlar — ned!*



Fig. 13. Famnstående handvändning uppåt och nedåt.

20. b. Efter samma grunder kunna äfven ***handvändningar utåt och inåt*** verkställas i ***sträck-*** och ***räckstående*** ställningar.

21 a. ***Famnst. handböjning uppåt och nedåt.*** Kom.-ord: *Hantlar — fatta! Armar utåt — lyft! Handböjning uppåt och nedåt — ett! två!* På »ett» böjas händerna upp (fig. 14 a); på »två» böjas de ned (fig. 14 b). *Detsamma — ett! två!* o. s. v. ett visst antal gånger. Det kan äfven, sedan famnstående utgångssällning intagits, kommenderas: *Handböjning uppåt och nedåt — kör!* Afdelningen räknar högt eller tyst *ett* för uppåt- och *två* för nedåtböjningen, och fortsättes dermed tills det kommenderas: *Stopp!* Härefter kommenderas: *Armar nedåt — sänk!* och *Lägg hantlar — ned!*



Fig. 14. Famnstående handböjning uppåt och nedåt.

21. b. Efter enahanda grunder kan man äfven utföra och kommendera ***Famnst. handböjning framåt och bakåt,*** såväl i handvändning med naglarna upp som med knogarna upp.

Benrörelser.

Knäböjningar med hantlar i händerna kunna utföras i samtliga utgångsställningar, hvilka upptagas i friskgymnastiken (mom. 14—26 och 29—30 kap.

benrörelser, hvad fötternas ställning beträffar, hvaremot armarnes ställning helt naturligt måste mera begränsas; sålunda bortfalla höftfäste och nackfäste.

Enär sjelfva rörelsen, sedan utgångsställningen intagits, öfverensstämmer med den i fristående gymnastik, så upptages ej heller någon rörelsebeskrifning å benrörelserna, utan angifvas endast kommandoorden, så vida rörelsen ej skulle afvika till formen.

Obs.! Hädanefter upprepas i regeln ej kommandoorden för hantlarnes fattande och nedläggande, utan tages detta för gifvet ändå, liksom det alltid får bero på instruktörens omdöme ifall de skola nedläggas efter hvarje af slutad rörelse, eller först efter en hel rörelseserie.



Fig. 15. Räck- och famnstående häfning på tå och dubbel knäböjning.

22. **St. häfn. på tå och 2 knäböjn.** Kom.-ord: *Tåhäfning och knäböjning — kör!* Fyra långsamma tempo: på första tåhäfning, andra knäböjning, tredje uppsträckning, fjerde nedåtsänkning. *Detsamma — kör!* Kan äfven kommenderas: *Tåhäfning och knäböjning tre (fyra) gånger — kör!* Hantlarna bibehållas intill låren hela tiden (fig. 6 friskgymn.).

23. **Böjst. häfn. på tå och 2 knäböjn.** Kom.-ord: *Armar uppåt — böj! Tåhäfning och knäböjning två (tre, fyra) gånger — kör!* Utföres långsamt *Armar nedåt — sträck!*

24. **St. inl. till fria språng.** Kom.-ord: *Stående inledning till fria språng — kör!* Fyra hastiga tempo. *Detsamma — kör!* Kan äfven kommenderas: *Inledning till språng, två (tre, fyra) gånger — kör!*



Fig. 16. Sträcknigsittande dubbel armdelning.

25. **Str. st. häfn. på tå och 2 kn. böjn.** Kom. ord: *Armar uppåt — sträck! (lyft!) Tåhäfning och knäböjning två (tre, fyra) gånger — kör! Armar nedåt — sträck! (utåt-nedåt — sänk!)* (fig. 9 friskgymnastik).

26. **Str. grenst. häfn. på tå och 2 kn. böjn.** Kom.-ord: *Fötter till sida och Armar uppåt — sträck! Tåhäfning och knäböjning två (tre, fyra) gånger — kör! Ställ-ning!*

27. **Str. gångst. (b) gångst. (a) häfn. på tå och 2 kn. böjn.** Kom.-ord: *Venster (h.) fot framåt (utåt) och armar uppåt — sträck! Tåhäfning och knäböjning två gånger — kör! byt om — ställ!* Armböjning inlägges vid fotombytet.. *Tåhäfning och knäböjning två gånger — kör! Ställning!*

.28 **Räck (famn) st. häfn. på tå och 2 kn. böjn.** Kom.-ord: *Armar framåt (utåt) — sträck! (lyft!) Tåhäfning och knäböjning två (tre, fyra) gånger — kör! Armar nedåt — sträck! (sänk!)* (fig. 15).

29. **Str. nigsitt. 2 A. deln.** Kom.-ord: *Armar uppåt — sträck! På tå*

— *häf! knäna — böj! Sitt! Armdelning — ett! två! Detsamma — ett! två!* o. s. v. ett passande antal gånger. *Uppåt — sträck! Nedåt — sänk! Ställning!* Sedan nigsittande utgångsställning intagits, kan det genast kommenderas: *Armdelning tre (fyra) gånger — kör!* (fig. 16).

I stället för armdelning kan i denna utgångsställning äfven göras dubbel armsträckning i olika riktningar.

30. **Str. Nigsitt. 2 A. strn.** Kom.-ord: De fyra första lika med föregående mom., derefter *Armböjning och sträckning tre (fyra, sex) gånger — sträck!* för öfrigt lika med föregående mom.

31. **Famn (Räck) nigsitt. 2 A. strn.** Kom.-ord: *Armar utåt (framåt) — sträck! På tå — häf! Knäna — böj! Sitt! Armböjning och sträckning tre (fyra, sex) gånger — sträck!* för öfrigt lika med mom. 24 och 25.

Bålrörelser.

Bålrörelserna böra och kunna ej heller blifva många vid öfningar med hantlar. Förutom några få af de enklaste, rena böjningarne och vridningarne upptagas här nedan endast en del bålrörelser i förening med armrörelser, d. v. s. olika bålrörelser få tjena såsom utgångsställningar för armrörelser.

32. **Str. st. R. böjn. framåt och bakåt.** Kom.-ord: *Armar uppåt — sträck! (lyft!) Framåt- och bakåtböjning två (tre, fyra) gånger — kör!* Afdelningen räknar från *ett* till *fyra* (sex, åtta) för hvarje böjning framåt och bakåt d. v. s. »ett» för framåt- och två för bakåt böjningen o. s. v. Efter sista böjningen göres uppåtsträckning utan särskildt kommando. *Armar nedåt — sträck! (sänk!)* Framåtböjningen göres långsamt och ej längre än att korsryggen kan bibehållas insvängd; bakåtböjningen göres långsam och lindrig.

33. **Str. grenst. R. böjn. framåt nedåt.** Kom.-ord: *Fötter till sida och armar uppåt — sträck! Framåt- nedåtböjning två (tre fyra) gånger — kör!* Afdelningen räknar *ett, två* o. s. v. för hvarje böjning. Denna göres långsamt och uppåtsträckningen följer omedelbart på nedåtböjningen, *ställning!* (fig. 17 friskgymn.).

34. **Str. grenst. R. böjn. bakåt.** Kom.-ord: *Fötter till sida och armar uppåt — sträck! Bakåtböjning två (tre, fyra) gånger — kör!* Afdelningen räknar *ett, två* o. s. v. för hvarje bakåtböjning. Uppåtsträckningen följer omedelbart på bakåtböjningen. *Ställ — ning!* Utföres långsamt.

35. **Str. grenst. vex. vridn. och vex. sidoböjn.** Kom.-ord: *Fötter till sida och armar uppåt — sträck! Vexelvridning — ett! två! tre! fyra!* Vridningen börjar till venster, sedan framåt, derpå till höger och så framåt igen. *Detsamma — ett! två! tre! fyra!* o. s. v. det bestämda antalet gånger. Sedan utgångsställningen intagits, kan det äfven kommenderas: *Kastvridning två (tre, fyra) gånger — kör!* Afdelningen gör först vridningen till venster och räknar *ett*, derpå vridning till höger och räknar *två*, sedan till venster igen och räknar *tre* o. s. v. tills vridningen utförts det angifna antalet gånger. Räkningen blifver alltså dubbelt mot den angifna siffran. *Framåt — vrid! Ställ — ning!*

Vexel sidoböjning utföres enligt enahanda grunder, sedan utgångs ställningen intagits, efter följande kommando: *Vexelsidoböjning — ett! två! tre! fyra! Detsamma — ett! två!* o. s. v. eller *Vexelsidoböjning två (tre, fyra) gånger — kör!*

36. **Str. gångst. sidovridn. och sidoböjn.** Kom.-ord: *Venster (h.) fot framåt och armar uppåt — sträck! Sidovridning till venster (h.) två (tre, fyra) gånger — vrid!* Framåtvridningen följer alltid omedelbart på sidovridningen, utan särskildt kommando. *Byt om — ställ!* Vid fotombytet kan en arm-

böjning inläggas. *Sidovridning till höger (v.) två (tre, fyra) gånger — vrid! Ställning!*

Enligt enahanda grunder utföres sidoböjning åt den främre fotens sida, sedan utgångsställning intagits, på följande kommando: *Sidoböjning till venster (h.) två (tre, fyra) gånger — böj! Byt om — ställ! Sidoböjning till höger (v.) två (tre, fyra) gånger — böj! Ställning!*



Fig. 17. Famn utfallstående (b) dubbel armdelning.

37. **Str. vänd gångst. (a) sidoböjn.** Kom.-ord: *Venster (h.) fot utåt och armar uppåt — sträck! Till venster (h.) — vrid! Sidoböjning till venster (h.) två (tre, fyra) gånger — böj! Byt om — ställ! o. s. v.*

Alla böjningar och vridningar utföras långsamt.

38. **Famn utfallst. (b) 2 A. deln.** Kom.-ord: *Venster (h.) fot helt framåt (bakåt) och armar utåt — sträck!* Vid armutåtsträckningen hållas händerna på kant med lillfingret nedåt. *Armdelning två (tre, fyra) gånger — kör!* Armarne föras fullt sträckta i höjd med axlarne långsamt framåt, tills afståndet mellan händerna motsvarar axelbredden; händernas ställning får härunder icke förändras. Omedelbart härpå föras armarne utåt igen, hvarpå rörelsen upprepas det angifva antalet gånger. *Byt om — ställ!* Armböjning inlägges i fotombytet. *Armdelning två (tre, fyra) gånger — kör! Ställning!* (fig. 17).



Fig. 18. Sträck utfallstående (b) dubbel armsträckning uppåt och framåt.

39. **Famn utfallst. (b) 2 A. strn. utåt.** Kom.-ord: *Venster (h.) fot helt framåt (bakåt) och armar utåt — sträck! Armböjning och sträckning två (tre, fyra) gånger — sträck!* Afdelningen räknar *ett* för första böjningen och *två* för sträckningen, *tre* och *fyra* för nästa böjning och sträckning, o. s. v. tills armsträckningen upprepats det angifna antalet gånger, hvarvid räkningen blifver dubbelt mot den angifna siffran. *Byt om — ställ! Armböjning och sträckning två (tre, fyra) gånger — sträck! Ställning!*

40. **Str. utfallst. (b) 2 A. strn. uppåt.** Kom.-ord: *Venster (h.) fot helt framåt (bakåt) och armar uppåt — sträck! Armböjning och sträckning två (tre, fyra) gånger — sträck!* Afdelningen räknar och utför rörelsen i öfverensstämmelse med nästföregående. *Byt om — ställ! Armböjning och sträckning två (tre, fyra) gånger — sträck! Ställning!* (fig. 18 a).

41. ***Räck utfallst.* (*b*) *2 A. strn. framåt.*** Kom.-ord: *Venster* (*h.*) *fot helt framåt* (*bakåt*) *och armar framåt — sträck! Armböjning och sträckning två* (*tre, fyra*) *gånger — sträck!* Afdelningen räknar och utför rörelsen i öfverensstämmelse med mom. 39. *Byt om — ställ! Armböjning och sträckning två* (*tre, fyra*) *gånger — sträck! Ställning!* (fig. 18 b.)

42. ***Str. vänd utfallst.* (*a*) *2 A. strn. uppåt.*** Kom.-ord: *Med framåtvridning, venster* (*h.*) *fot helt utåt och armar uppåt — sträck!* Vridningen göres i utfallet åt den främre fotens sida, så att axlarnes plan blifver vinkelrätt mot främre foten. *Armböjning och sträckning två* (*tre, fyra*) *gånger — sträck!* Afdelningen räknar och utför rörelsen i öfverensstämmelse med mom. 34. *Byt om — ställ! Armböjning och sträckning två* (*tre, fyra*) *gånger — sträck! Ställning!* (fig. 18 friskgymnastik).

43. ***Halfstr. utfallst.* (*a*) *armskiftn.*** Kom.-ord: *Med vridning, venster* (*h.*) *arm uppåt, höger* (*v.*) *arm nedåt venster* (*h.*) *fot helt utåt — ställ!* (kortare kan det heta: *Med armsträckning och vridning venster* (*h.*) *— fallut!* verkställes enligt mom. 86 i friskgymnastik. *Armskiftning två* (*tre, fyra*) *gånger — sträck!* Afdelningen räknar *ett* och armarne böjas i det öfverlifvet vrides fram, *två* och höger (v.) arm sträckes uppåt, venster (h.) nedåt, *tre* och armarne böjas igen, *fyra* och armarne sträckas som vid utgångsställningen, i det venstra (h.) axeln vrides undan. Samma böjningar och sträckningar upprepas det angifna antalet gånger. *Byt om — ställ! Armskiftning två* (*tre, fyra*) *gånger — sträck! Ställning!* (fig. 36 och 37 friskgymnastik).



Fig. 19. Stående benförning utåt och armlyftning utåt.

Vid alla dessa bålrörelser iakttages samma form som vid friskgymnastiken, hvarföre beskrifningarne för der upptagna rörelser af samma namn böra genomläsas. Efter hvarje bålrörelse bör det kommenderas: *Lägg hantlar — ned!* och således föregås hvarje bålrörelse äfven af kommandoordet: *Hantlar — fatta!*

Balansöfningar.

Enkla balansöfningar med en hantel.

44. ***St. B. förn. utåt och A. lyftn. utåt.*** Kom.-ord: *Höger* (v.) *hantel — fatta! Venster* (*h.*) *ben och höger* (*v.*) *arm utåt — lyft!* I det kroppstyngden öfverföres på högra (v.) benet, föres det venstra (h.) långsamt rätt ut åt sidan och högra armen föres likaledes rätt ut, tills handen kommer i höjd med axeln (fig. 19). *Nedåt — sänk!* Benet föres långsamt intill det andra och armen sänkes ned. Upprepas sex, (tre, fyra) gånger. Sedan rörelsen blifvit inöfvad, kan det kommenderas: *Venster* (*h.*) *ben och höger* (*v.*) *arm, sex* (*tre, fyra*) *gånger utåt — lyft!* Afdelningen räknar *ett* för utåt-

lyftningen, *två* för nedsänkningen, *tre* för nästa utåtlyftning o. s. v. till *tolf*, d. v. s. dubbelt mot den angifna siffran. Derefter kommenderas: *Byt om — hantlar!* och samma rörelse utföres åt andra sidan, hvarefter det kommenderas: *Lägg hantel — ned!*

45. ***St. B. lyftn. framåt och A. lyftn. framåt.*** Kom.-ord: *Höger* (*v.*) *hantel — fatta! Venster* (*h.*) *ben och höger* (*v.*) *arm framåt — lyft! Nedåt — sänk!* upprepas sex (tre, fyra) gånger. Det kan äfven kommenderas: *Venster* (*h.*) *ben och höger* (*v.*) *arm sex* (*tre, fyra*) *gånger framåt — lyft!* Det bestämda benet och armen lyftas långsamt fullt sträckta, rätt fram, så att benet kommer vinkelrätt mot öfverlifvet, med sträckt vrist och armen i höjd med axeln (fig. 20), derpå sänkes det långsamt tillbaka i grundställning. Afdelningen räknar, då det senare kommandot användes, från *ett* till *tolf* i enlighet med näst föregående mom. *Byt om — hantlar!* Detsamma utföres med motsatt arm och ben. *Lägg hantel — ned!*



Fig. 20. Stående benlyftning framåt och armlyftning framåt.

46. ***St. B. förn. bakåt och A lyftn. uppåt.*** Kom.-ord: *Höger* (*v.*) *hantel — fatta! Venster* (*h.*) *ben bakåt och höger* (*v.*) *arm uppåt — lyft! Nedåt — sänk!* Upprepas sex, (tre, fyra) gånger. Det kan äfven kommenderas: *Venster* (*h.*) *ben bakåt och höger* (*v.*) *arm uppåt, sex* (*tre, fyra*) *gånger — lyft!* Det bestämda benet föres fullt rakt, med sträckt vrist, bakåt, så långt det går, utan att öfverlifvet fälles framåt, hvarunder armen föres framåt-uppåt i lodrät ställning (fig. 21). Vid återförning i grundställning går armen framåt-nedåt. Afdelningen räknar då det senare kommandot användes från *ett* till tolf i enlighet med mom. 44. *Byt om — hantlar!* Det samma utföres med motsatt arm och ben. *Lägg hantel — ned!*



Fig. 21. Stående benförning bakåt och dubbel armlyftning uppåt.

47. ***St. B. förn. utåt (bakåt, framåt) och A. lyftn. framåt (utåt, uppåt).*** Efter ofvanstående grunder kunna ben- och armförningar äfven sammansättas i andra riktningar, hvarvid kommandoorden rätta sig derefter.

Dessa förningar kunna äfven utföras af *samma sidas ben och arm*, efter enahanda grunder. Härigenom kan en ganska rik vexling erhållas af dessa enkla och mycket goda rörelser.

Sammansatta, dubbla balansöfningar med en hantel.

48. ***St. B. lyftn. framåt med A. lyftn. framåt — och B. förn. bakåt med A. häfn. uppåt.*** Kom.-ord: *Höger* (*v.*) *hantel — fatta! Venster* (*h.*) *ben och höger* (*v.*) *arm framåt — lyft! Ben bakåt och arm uppåt — lyft! Nedåt — sänk!* Först föras ben och arm framåt, enligt

mom. 45; sedan föres benet rätt bakåt och armen uppåt, enligt mom. 46. *Nedåt — sänk!* Upprepas sex (tre, fyra) gånger. Det kan äfven, sedan rörelsen blifvit inöfvad, kommenderas: *Venster (h.) ben, höger arm framåt- och ben bakåt, arm uppåt — för!* Afdelningen räknar *ett* för framåtförningen, *två* för bakåt-uppåtförningen och *tre* för nedåtsänkningen. Sedan kommenderas för hvarje gång: *Detsamma — för!* tills rörelsen upprepats sex (tre, fyra) gånger. *Byt om — hantlar!* Rörelsen upprepas åt andra sidan. *Lägg hantel — ned!*

49. ***St. B. och A. lyftn. framåt — och B. och A. förn. utåt.*** Kom.-ord: *Höger (v.) hantel — fatta! Venster (h.) ben och höger (v.) arm framåt — lyft! Ben och arm utåt — för! Nedåt — sänk!* Först föras ben och arm framåt enligt mom. 45; sedan föres de utåt enligt mom. 44, hvarefter de sänkas nedåt i grundställning. Upprepas sex (tre, fyra) gånger. Det kan äfven, sedan rörelsen blifvit inöfvad, kommenderas: *Venster (h.) ben, höger (v.) arm framåt — och ben och arm utåt — för! Detsamma — för!* tills rörelsen upprepats sex (tre, fyra) gånger. *Byt om — hantlar!* Rörelsen upprepas åt andra sidan. *Lägg hantel — ned!*

50. ***St. B. förn. utåt med A. lyftn. utåt — och B. förn. bakåt med A. lyftn. uppåt.*** Kom.-ord: *Höger (v.) hantel — fatta! Venster (h.) ben och höger (v.) arm utåt — lyft! Ben bakåt och arm uppåt — lyft! Nedåt — sänk!* Först föras ben och arm utåt, enligt mom. 44, sedan föres benet bakåt och armen uppåt i axelplanet, hvarpå nedåtsänkningen göres utåt-nedåt, i det benet återföres i grundställning. Upprepas sex (tre, fyra) gånger. Det kan äfven, sedan rörelsen blifvit inöfvad, kommenderas: *Venster (h.) ben, höger arm utåt — och ben bakåt, arm uppåt — för! Detsamma — för!* tills rörelsen upprepats sex (tre, fyra) gånger. *Byt om — hantlar!* Rörelsen upprepas åt andra sidan. *Lägg hantel — ned!*

51. ***St. B. förn. bakåt med A. häfn. uppåt — och B. förn. framåt med A. sänkn. framåt;*** eller ***St. B. förn. utåt med A. lyftn. utåt — och B. förn. framåt med A. förn. framåt,*** m. fl. variationer på sammansättningar enligt ofvanstående.

Likaledes kunna äfven de dubbla balansöfningarna utföras *med samma sidas ben och arm* efter enahanda grunder och kommando.

Sammansatta, tredubbla balansöfningar med en hantel.

52. ***St. B lyftn. framåt med A. lyftn. framåt — och B. förn. utåt med A. förn. utåt — och B. förn. bakåt med A. lyftn. uppåt.*** Kom.-ord: *Höger (v.) hantel — fatta! Venster (h.) ben och höger arm framåt — lyft! Ben och arm utåt — för! Ben bakåt och arm uppåt — lyft! Nedåt — sänk!* Utföres i öfverensstämmelse med de dubbla sammansättningarne. Upprepas sex (tre, fyra) gånger. Det kan äfven, sedan rörelsen blifvit inöfvad, kommenderas: *Venster (h.) ben, höger arm framåt — och ben och arm utåt — och ben bakåt, arm uppåt — för! Detsamma — för!* tills rörelsen upprepats sex (tre, fyra) gånger. Rörelsen upprepas åt andra sidan. *Byt om — hantlar!* Rörelsen upprepas åt andra sidan. *Lägg hantel — ned!*

53. ***St. B. förn. bakåt med A. lyftn. uppåt — och B. förn. framåt med A. sänkn. framåt — och B. förn. utåt med A. förn. utåt.*** Kom.-ord: *Höger (v.) hantel — fatta! Venster (h.) ben bakåt och höger (v.) arm uppåt — lyft! Ben framåt och arm framåt — sänk! Ben och arm utåt — för! Nedåt — sänk!* Utföres i öfverensstämmelse med de dubbla sammansättningarna. Upprepas sex (tre, fyra) gånger. Det kan äfven, sedan rörelsen blifvit inöfvad, kommenderas: *Venster (h.) ben bakåt, höger (v.) arm uppåt — och ben och arm framåt — och ben och arm utåt — för! Detsamma — för!* tills

rörelsen upprepats sex (tre, fyra) gånger. *Byt om — hantlar!* Rörelsen upprepas åt andra sidan. *Lägg hantel — ned!*

54. ***St. B. förn. utåt med A. lyftn. utåt — och B. förn. framåt med A. förn. framåt — och B. förn. bakåt med A. häfn. uppåt.*** Kom.-ord: *Höger (v.) hantel — fatta! 2. Venster (h.) ben och höger (v.) arm utåt — lyft! Ben och arm framåt — för! Ben bakåt och arm uppåt — lyft! Nedåt — sänk!* Utföres i öfverensstämmelse med de dubbla sammansättningarna. Upprepas sex (tre, fyra) gånger. Det kan äfven, sedan rörelsen blifvit inöfvad, kommenderas: *Venster (h.) ben och höger (v.) arm utåt — och ben och arm framåt — och ben bakåt, arm uppåt — för! Detsamma — för!* tills rörelsen upprepats sex (tre, fyra) gånger. *Byt om — hantlar!* Rörelsen upprepas åt andra sidan. *Lägg hantel — ned!*

I öfverensstämmelse härmed kunna ytterligare andra tredubbla balansöfningar sammansättas.

Balansöfningar med två hantlar.

Samtliga här upptagna enkla, dubbla och tredubbla balansöfningar med en hantel kunna äfven utföras med två hantlar, ehuru rörelserna då ej blifva så vackra, men väl svårare och mycket starkare. Kommandoorden blifva då desamma, blott med skilnad att »armar» insättes i st. f. »höger (v.) arm». Rörelsernas benämning blifva äfven alldeles densamma, endast att »2 A» insättes i st. f. »A». För tydlighetens skull lemnas här nedan ett exempel på dessa öfningar.

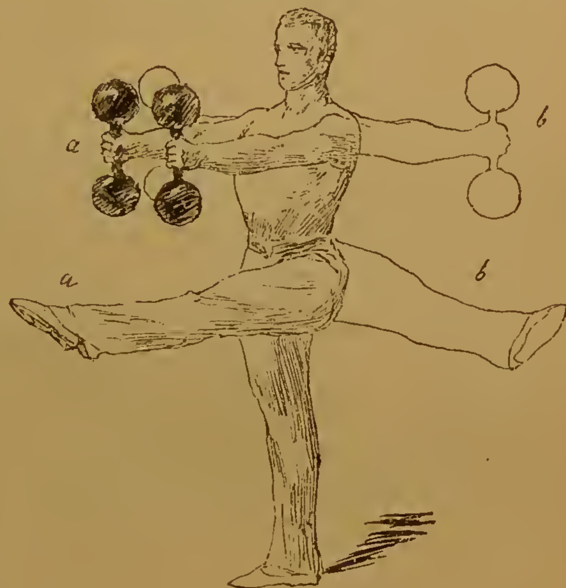


Fig. 22. Stående benlyftning framåt med dubbel armlyftning framåt- och benförning utåt med dubbel armförning utåt.

55. ***St. B. lyftn. framåt med 2 A. lyftn. framåt — och B. förn. utåt med 2 A. förn utåt.*** Kom.-ord: *Hantlar — fatta! Venster (h.) ben och armar framåt — lyft! Ben och armar utåt — för! Nedåt — sänk!* Benet och armarna föras långsamt och samtidigt i de angifna riktningarna (fig. 22). Det kan äfven kommenderas: *Venster (h.) ben, armar framåt — och ben och armar utåt — för! Detsamma — för!* tills rörelsen upprepats sex, (tre, fyra) gånger. Sedan den utförts med ena benet, göres samma rörelse med andra benet och båda armarna, hvarefter det kommenderas: *Lägg hantlar — ned!*

Språng.

Språngöfningar kunna lämpligen ega rum med hantlar i händerna; dessa böra härvid ej vara af det tyngre slaget. De språng, som härför lämpa sig bäst, äro *fria språng på stället*, äfvensom anspringande *fria höjd- och längdsprång.* Figurerna synas i friskgymnastiken.

56. ***St. inl. till fria språng.*** Se mom. 24.

57. ***St. fritt språng på stället.*** Kom.-ord: *I höjd — spring!* Utföres enligt mom. 162 b. friskgymnastik.

58. *St. fritt språng på stället med vändningar.* Kom.-ord: *I höjd höger (venster, helt höger, helt venster) om — spring!* Se mom. 162 c. friskgymnastik».

59. *St. fritt språng framåt.* Detta är det som bäst passar för fria språng på stället med tyngder. Kom.-ord: *I höjd framåt — spring!* I första tempot göres tåhäfning som vanligt; i andra knäböjning, hvarvid händerna föras något bakåt; i tredje göres uppspränget med förflyttning framåt, hvarvid händerna kraftigt kastas framåt, då hantlarnas tyngd sålunda bidrager att öka förflyttningens längd i nedspränget sänkas händerna återigen till sin sida, hvarefter knästräckning och nedsänkning följa såsom fjerde och femte tempot.

60. *St. fritt språng med utåtkastning af armar och ben.* Kom.-ord: *Med utåtkastning af armar och ben, i höjd — spring!* utföres enligt mom. 162 g. friskgymnastiken.

61. *Anspr. fria höjd- och längdsprång* utföras efter samma grunder som i mom. 164 och 166. friskgymnastiken, finnas angifna. Särskildt hänvisas till mom. 166 d.

Öfningstabellers uppställande.

Dessa uppställas med ledning af den uppgjorda rörelseförteckningen, hvarvid man börjar med en à två serier armrörelser och en handrörelse, derpå följer en benrörelse samt bål- och utfallsrörelser. Två serier balansrörelser komma härefter, följda af en benrörelse; slutligen språngöfningar och en armlyftning eller förning.

Nedanstående åtta öfningstabeller lemna exempel på uppställningen. De kunna naturligtvis sammansättas på flera olika sätt, minskas eller ökas i rörelsernas styrka och antal, allt efter som man vill hafva svagare eller starkare öfningar. Om man har tillgång dertill, kan man äfven inskjuta en vanlig häfrörelse i midten af tabellen, hvilket särskildt lämpar sig väl för hemrörelser, då man lätt kan anbringa en stång i dörröppningen. Man gör i så fall det urval af rörelser som smakar och följaktligen passar bäst för individen, dock så att dessa ej blifva ensidiga.

Rörelseförteckning.

Armrörelser.

Mom. 1. Stående dubbel armlyftning utåt och framåt (fig. 7.)
2. Stående dubbel armlyftning framåt-uppåt och utåt-uppåt (fig. 7.)
» 3. Stående dubbel armrundning (fig. 7 och 8.)
» 4. Räckstående dubbel armförning utåt (fig. 9.)
» 5. Räckstående dubbel armsvängning uppåt (fig. 9.)
» 6. Stående dubbel armuppböjning och nedåtsträckning (fig. 10.)
» 7. Böjstående dubbel uppsträckning (framåt- och utåtsträckning (fig. 10.)
» 8. Stående dubbel armsträckning uppåt, framåt och utåt (fig. 10).
» 9. Halfsträckstående armskiftning.
» 10. Halfsträck halffamnstående armskiftning.
» 11. Andra armskiftningar.
» 12. Famnstående dubbel armrullning (trattformigt) (fig. 11).
» 13. Stående dubbel armsvängning (fig. 7).
» 14. Grenstående vexel armkretsning (fig. 12.)

Handrörelser,

Mom. 15. a. Famnstående handvändning uppåt och nedåt (fig. 13).
» 15. b. Sträck- och räckstående handvändning utåt och inåt.

Mom. 16. a. Famnstående handböjning uppåt och nedåt (fig. 14.)
» 16. b. Famnstående handböjning framåt och bakåt.

Benrörelser.

Mom. 17. Stående häfning på tå och dubbel knäböjning.
» 18. Böjstående häfning på tå och dubbel knäböjning.
» 19. Stående inledning till fria språng.
» 20. Sträckstående häfning på tå och dubbel knäböjning.
» 21. Sträck grenstående häfning på tå och dubbel knäböjning.
» 22. Sträck gångstående (a) och (b) häfning på tå och dubbel knäböjning.
» 23. Räck- (Famn) stående häfning på tå och dubbel knäböjning (fig. 15)
» 24. Sträck nigsittande dubbel armdelning (fig. 16.)
» 25. Sträck nigsittande dubbel armsträckning.
» 26. Famn- (Räck) nigsittande dubbel armsträckning.

Bålrörelser.

Mom. 27. Sträckstående ryggböjning framåt och bakåt.
» 28. Sträck grenstående ryggböjning framåt-nedåt.
» 29. Sträck grenstående ryggböjning bakåt.
» 30. Sträck grenstående vexelvridning och vexelsidoböjning.
» 31. Sträck gångstående (b) sidovridning och sidoböjning.
» 32. Sträck vänd gångstående (a) sidoböjning.
» 33. Famn utfallstående (b) dubbel armdelning.
» 34. Famn utfallstående (b) dubbel armsträckning utåt.
» 35. Sträck utfallstående (b) dubbel armsträckning uppåt.
» 36. Räck utfallstående (b) dubbel armsträckning framåt.
» 37. Sträck vänd utfallstående (a) dubbel armsträckning uppåt.
» 38. Halfsträck utfallstående (a) armskiftning.

Balansöfningar.

Enkla balansöfningar med en hantel.

Mom. 39. Stående benföring utåt och armlyftning utåt.
» 40. Stående ben- och armlyftning framåt.
» 41. Stående benföring bakåt och armlyftning uppåt.
» 42. Stående benföring utåt (bakåt, framåt) och armlyftning framåt (utåt, uppåt).

Sammansatta, dubbla balansöfningar med en hantel.

Mom. 43. Stående benlyftning framåt med armlyftning framåt — och benföring bakåt med armlyftning uppåt.
» 44. Stående benlyftning framåt med armlyftning framåt- och benföring utåt med armföring utåt.
» 45. Stående benföring utåt med armlyftning utåt — och benföring bakåt med armlyftning uppåt.
» 46. Stående benföring bakåt med armlyftning uppåt — och benföring framåt med armsänkning framåt, m. fl. variationer.

Sammansatta, tredubbla balansöfningar med en hantel.

Mom. 47. Stående benlyftning framåt med armlyftning framåt — och benföring utåt med armföring utåt — och benföring bakåt med armlyftning uppåt.

Mom. 48. Stående benförning bakåt med armlyftning uppåt — och benförning framåt med armsänkning framåt — och benförning utåt med armförning utåt.
» 49. Stående benförning utåt med armlyftning utåt — och benförning framåt med armförning framåt — och benförning bakåt med armlyftning uppåt.

Balansöfningar med två hantlar.

Mom. 50. Stående benlyftning framåt med dubbel armlyftning framåt — och benförning utåt med dubbel armförning utåt, m. fl. sammansättningar.

Språng.

Mom. 51. Stående inledning till fria språng.
» 52. Stående fritt språng på stället.
» 53. Stående fritt språng på stället med vändningar.
» 54. Stående fritt språng framåt.
» 55. Stående fritt språng med utåtkastning af armar och ben.
» 56. Anspringande fria höjd- och längdsprång.

Exempel på öfningstabeller.

Tab. I.

1. St. 2 A. lyftn. utåt och framåt, mom 1.
2. St. 2 A. uppböjn. och nedåtstrn., mom. 6.
3. St. häfn. på tå och 2. kn. böjn., mom. 17.
4. Str. st. R. böjn. framåt och bakåt, mom. 27.
5. St. B. förn. utåt och A. häfn. utåt, mom. 39.
6. St. B. lyftn. framåt och A. häfn. framåt, mom. 40.
7. Böjst. 2. A. strn. uppåt och framåt, mom. 7.
8. St. inl. till fria stprång, mom. 51.
9. St. 2 A. rundn., mom. 3.

Tab. II.

1. St. 2 A. lyftn. framåt-uppåt och utåt-uppåt, mom. 2.
2. Böjst. 2 A. strn. uppåt och utåt, mom. 7.
3. St. inl. till fria språng, mom. 19.
4. Str. grenst. R. böjn. framåt och nedåt, mom. 28.
5. Str. grenst. R. Böjn. bakåt, mom. 29.
6. Räckst. 2 A. förn. utåt, mom 4.
7. St. B. förn. bakåt och A. häfn., uppåt, mom. 41.
8. St. B. förn. utåt och A. häfn. framåt, mom. 42.
9. St. fritt språng på stället, mom. 52.
10. St. 2 A. rundn., mom. 3.

Tab. III.

1. St. 2 A. strn. uppåt och nedåt, mom. 8.
2. St. 2 A· strn. framåt och nedåt, mom. 8.
3. Böjst. häfn. på tå och 2 kn. böjn., mom. 18.
4. Str. grenst. vex. vridn. och vex. sidoböjn., mom. 30.
5. Str. grenst. R. böjn. framåt och nedåt, mom. 28.
6. Räckst. 2. A. svängn., mom. 5.

7. St. B. förn. bakåt och A. lyftn. utåt, mom. 42.
8. St. B. lyftn. framåt med A. lyftn. framåt- och B. förn. bakåt med A. lyftn. uppåt, mom. 43.
9. St. inl. till fria språng, mom. 19.
10. St. fritt språng på stället med vändningar, mom. 53.
11. St. 2 A. rundn., mom. 3.

Tab. IV.

1. St. 2 A. strn. uppåt och nedåt, mom. 8.
2. St. 2 A. strn. utåt och nedåt, mom. 8.
3. Str. st. häfn. på tå och 2 kn. böjn., mom. 20.
4. Str. gångst. (b) sidovridn. och sidoböjn. mom. 31.
5. Famn utfallst. (b) 2 A. deln., mom. 33.
6. St. B. lyftn. framåt och A. lyftn. uppåt, mom. 42.
7. St. B. lyftn. framåt med A. lyftn. framåt- och B. förn. utåt med A. förn. utåt, mom. 44.
8. St inl. till fria språng, mom. 51.
9. St. fritt språng på stället med vändningar, mom. 53.
10. St. 2 A. lytfn. utåt-uppåt.

Tab. V.

1. St. 2. A. strn. i olika riktningar, mom. 8.
2. Halfstr. st. A. skiftn., mom. 9.
3. Str. grenst. häfn. på tå och 2 kn. böjn., mom. 21.
4. Str. vänd gångst. (a) sidoböjn., mom. 32.
5. Famn utfallst. (b) 2 A. strn. utåt, mom. 34.
6. St. B. lyftn. framåt med A. lyftn. framåt- och B. förn. utåt med A. förn. utåt. mom. 44.
7. St. B. förn. utåt med A. lyftn. utåt- och B. förn. bakåt med A. lyftn. uppåt, mom. 45.
8. St. inl. till fria språng, mom. 51.
9. St. fritt språng framåt, mom. 54.
10. Famnst. 2 A. rulln. (trattformigt), mom. 12, Afslutas med St. 2 A. rundn., mom. 3.

Tab. VI.

1. St. 2 A, strn. i olika rigtningar., mom. 8.
2. Halfstr. halffamnst. A. skifn., mom. 10.
3. Famnst. handvändn. uppåt och nedåt, mom. 15 a.
4. Str. gångst. (b) häfn. på tå och 2 kn. böjn., mom. 22.
5. Str. utfallst. (b) 2. A. strn. uppåt, mom. 35.
6. St. B. förn. utåt med A. lyftn. utåt- och B. förn. bakåt med A. lyftn. uppåt, mom. 45.
7. St. B. förn. bakåt med A. lyftn. uppåt- och B. förn. framåt med A. sänkn. framåt, mom. 46.
8. St. inl. till fria språng, mom. 51.
9. St. fritt språng med utåt-kastn. af A. och B.
10. St. ? A. svängn. mom. 13.

Tab. VII.

1. St. 2. A. strn. i olika riktningar, mom. 8.
2. Halfräck halffamnst. A. skiftn., mom. 10 och 11.
3. Str. och räckst. handv. utåt och inåt, mom. 15. b.
4. Räck. st. häfn. på tå och 2 kn. böjn. mom. 23.

5. Räck utfallst. (b) 2 A. strn. framåt, mom. 36.
6. St. B. lyftn. framåt med A. lyftn. framåt- och B. förn. utåt med A. förn. utåt- och B. förn. bakåt med A. lyftn. uppåt, mom. 47.
7. St. B. förn. bakåt med A. lyftn. uppåt- och B. förn. framåt med A. sänkn. framåt- och B. förn. utåt med A. förn. utåt, mom. 48.
8. Famnst. häfn. på tå och 2. kn. böjn. mom. 23.
9. Anspr. fria höjdsprång, mom. 56.
10. St. 2 A. svängn. mom. 13.

Tab. VIII.

1. St. 2 A. strn. i olika riktningar, mom. 8.
2. Grenst. vex. A. kretsn. mom. 14.
3. Famnst. handböjn. uppåt och nedåt, mom. 16. a.
4. Str. nigsitt. 2 A. deln. mom. 25.
5. Str vänd utfallst. (a) 2 A. strn. uppåt, mom. 37.
6. St. B. förn. utåt med A. lyftn. utåt- och B. förn. framåt med A. förn. framåt- och B. förn. bakåt med A. lyftn. uppåt, mom. 49.
7. St. B. lyftn. framåt med 2 A. lyftn. framåt- och B. förn. utåt med 2 A. förn. utåt.
8. Str. nigsitt. 2 A. strn. mom. 25.
9. Anspr. fria längdsprång, mom. 56.
10. St. 2 A. lyftn. utåt-uppåt, mom. 2.

Öfningar med klubbor.

Öfningar med klubbor gå långt tillbaka i tiden; våra förfäder liksom andra folkslag hafva i äldsta tider användt klubbor till stridsvapen och att de öfvade sig i dessas skickliga handterande är otvifvelaktigt. Greker och romare gjorde af klubbor ett gymnastikredskap, som innehade en vigtig plats vid öfningarna i deras gymnasier. Senare tyckas perserna med en viss förkärlek öfvat gymnastik med klubbor. Uti de arbeten som afhandla indiernas therapeutiska gymnastik omnämnas äfven klubbor såsom redskap, och engelsmännen, som i våra dagar bedrifva dessa öfningar med en verklig passion, kalla med anledning deraf dessa redskap för indiska klubbor (»indian clubs»). Äfven i de öfriga kulturländerna, i synnerhet i Frankrike, bedrifvas mycket öfningar med klubbor; de kallas der »massues» eller »mils».

Dessa öfningar blifva helt naturligt något ensidiga, enär de nästan uteslutande utföras med armarne och vill man lägga an på att stärka dessa, så kan man genom öfningar med klubbor komma till utomordentliga resultat. Det är emellertid icke blott armarne som stärkas deraf, utan äfven ryggen, bröstet och axlarna. De höja äfven respirationen, hvarföre dessa öfningar utomlands användes t. o. m. för andtäppa och tvinsot; men som sagdt, det är framför allt armarnes muskler som deraf utvecklas, icke blott öfverarmens utan äfven underarmens rotatorer, abductorer och adductorer, hvarigenom handleden erhåller mycken styrka.

Öfningar med klubbor taga emellertid mycken kraft i anspråk, hvarföre de ej böra förekomma allenastående, utan helst föregås af en genomgripande och allsidig serie fristående gymnastik, hvarvid benen böra komma i särskild åtanke. Man bör emellertid akta sig för att begagna allt för tunga klubbor. Dessa öfningar, för att göras väl och hafva verklig nytta med sig, böra utföras med jemförelsevis ganska lätta klubbor, hvilka måste skötas utan allt för stor ansträngning. Derföre är det också nödvändigt att man i början, tills

man blifvit fullt förtrolig med dessa redskap, sönderdelar de rörelser der detta låter sig göra, eller utför dem i långsamt tempo.

Klubbornas storlek och tyngd beror på de gymnastiserandes ålder och utveckling. För ynglingar af sexton till aderton års ålder bör klubblängden vara 55—60 centimeter och tyngden 2—3 kilogram. För unge män kan klubblängden vara ända till 70 centimeter och tyngden 4—5 kilogram. Det är blott undantagsvis som man kan öfverstiga dessa gränser.

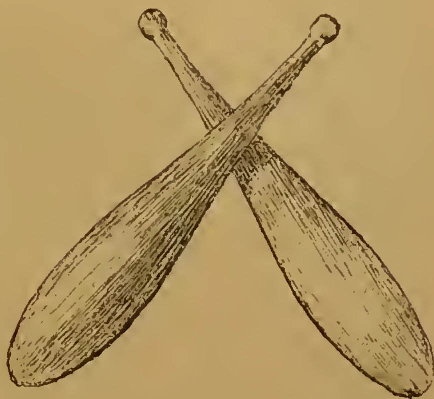


Fig. 1. De runda klubborna.

Klubbornas form vexlar rätt betydligt. De två vanligaste klubborna synas af fig. 1 och 2. Den smidigaste och vackraste, efter hvilken ofvanstående dimensioner äro tagna, är den som framställes i fig. 1. Den andra gifver en längre klubba af samma tyngd.

Uppställning och formering till öfningar med klubbor måste göras så att olyckshändelse eller sammanstötning med klubborna förekommes, hvarföre stora afstånd mellan hvarje deltagare måste intagas före öfningarnes början. Om afdelningen är stor, uppställes den på två led annars på ett. Klubborna hållas härvid hvilande på axlarna med öfverarmarne intill lifvet och underarmarne vågräta (fig. 3). Sedan afdelningen ordnats och inrättats samt indelning till andre män gjorts, kommenderas: *Öppna leden marsch!* fyra steg tillbaka. *Helt afstånd, rättning — höger!* Högra flygelkarlarne stå stilla, de öfriga göra venster om marsch samt uppföra högra klubborna med rak arm till sidokamratens venstra axel och vända sig framåt då detta afstånd vunnits (fig. 4). Härpå kommenderas: *Midtåt!* då högra klubborna återföras till axlarne. *Andra luckor — betäck!* andra män taga två steg tillbaka. Rörelserna utföras i frontställning. Skola de utföras i flankställning, måste större afstånd tagas mellan leden.



Fig. 2. De åttkantiga klubborna.

Grundställning, eller utgångsställning till rörelsernas utförande, intages, sedan formeringen blifvit gjord, på kommandoordet: *Till öfning, gif — akt!*, hvarvid båda klubborna sänkas, tummen och öfriga fingrarna fatta fullt tag om handtaget, naglarna vändas framåt, klubbornas nedre ända obetydligt lyftad från marken, armarna raka, axlarna tillbakadragna och sänkta, hufvudet uppburet och kroppen upprät (fig. 5).

På kommandoordet: *På stället — hvila!* sänkas klubborna i golfvet, hvarvid händerna vändas så att knogarna komma upp och läggas på handtagets knapp; högra foten framflyttas samtidigt en half fotlängd. Då grundställning skall återtagas kommenderas: Gif — akt! då handtagen återfattas och klubborna lyftas obetydligt från golfvet.

Klubborna nedläggas, då en längre hvila skall ega rum, på kommandoordet: *Lägg klubbor — ned!* Knäna böjas och klubborna nedläggas paralella



Fig. 3. Uppställning till klubböfningar.



Fig. 4. Afståndsrättning åt höger.



Fig. 5. Grundställning.

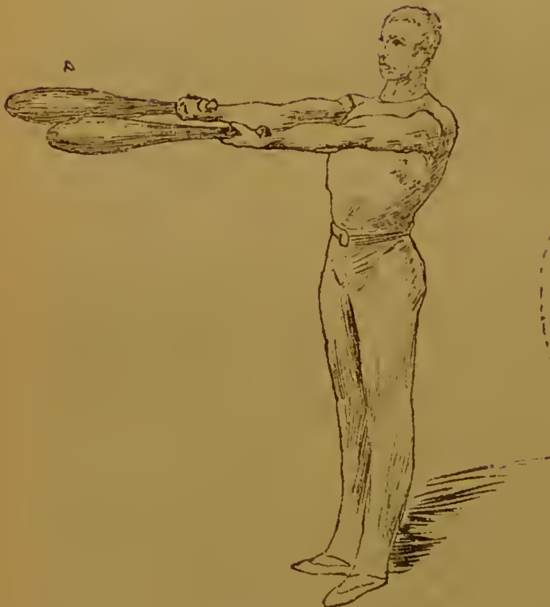


Fig. 6. Stående dubbel klubblyftning framåt.

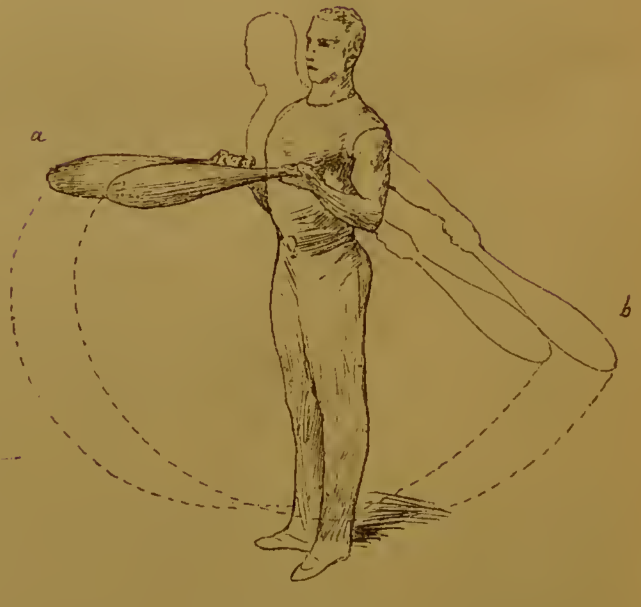


Fig. 7. Stående dubbel klubblyftning framåt med dubbel armböjning och bakåtsvängning.

med hvarandra, på ömse sidor om fötterna och 3 centimeter från dessa, så att handtagen komma i höjd med hälarna och klubbändarne vändas framåt, hvarefter enskild ställning utan klubbor intages.

Klubborna upptagas på kommandoordet: *Klubbor — fatta!* Knäna böjas och klubborna fattas om handtaget med greppet utifrån, hvarefter grundställning med klubbor intages.

Öfningarna.

1. *St. 2 klubblyftn. framåt, med 2 A böjn. och bakåt-svängn.* Kom.-ord: *Klubblyftning framåt — ett!* Armarne och klubborna i samma linie, lyftas långsamt framåt, tills de komma i höjd med axlarne; baksidan af händerna mot golfvet och naglarna uppåt (fig. 6). *Armböjning — två!* Armarne böjas kraftigt med öfverarmen intill lifvet och klubborna vågräta, med naglarna



Fig. 8. Stående dubbel klubblyftning utåt med dubbel armböjning och nedåtsänkning.

uppåt (fig. 7 a). *Bakåtsvängning — tre!* Klubborna sänkas nedåt i det armarne utsträckas samt svängas bakåt så långt det går, hvarvid hälarne obetydligt lyftas från golfvet och öfverlifvet lutas lindrigt framåt (fig. 7 b). *Fyra!* Klubborna återföras till sidorna och grundställning intages. För rörelsens återupprepande kommenderas endast: *Detsamma — ett! två! tre! fyra!* Då färdighet vunnits kommenderas: *Klubblyftning framåt med armböjning och bakåtsvängning — kör!* Rörelsen utföres då i tre tempo och afdelningen räknar för hvarje gång: »ett», »två», »tre», och öfvergår omedelbart från bakåtsvängningen till klubblyftning framåt samt fortsätter dermed tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då grundställning intages efter sista bakåtsvängningen. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger.

2. *St. 2 klubblyftn. utåt, med 2 A böjn. och nedåtsänkn.* Kom.-ord: *Klubblyftning utåt — ett!* Armar och klubbor i en linie lyftas långsamt utåt tills de komma i höjd med axlarne, baksidan af händerna mot golfvet och naglarne uppåt (fig. 8 a). *Armböjning — två!* Armarne böjas kraftigt

med öfverarmen intill lifvet och klubborna vågräta i riktning utåt, med naglarne uppåt (fig. 8 b). *Nedåtsänkning — tre!* Klubborna sänkas nedåt i det armarna sträckas och grundställning intages. För rörelsens återupprepande kommenderas: *Detsamma — ett! två! tre!* Då färdighet vunnits, kommenderas: *Klubblyftning utåt, med armböjning och nedåtsänkning — kör!* Rörelsen utföres i tre tempo och afdelningen räknar för hvarje: »ett», »två», »tre» och öfvergår omedelbart från nedåtsänkningen till armlyftning utåt samt fortsätter dermed tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då grundställning intages. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger.



Fig. 9. Böjstående vexel armuppsträckning.

3. **Böjst. vex. A. uppstrn.** Kom.-ord: *Armar uppåt — böj!* Armarna uppböjas med knogarna utåt, i det klubborna upplyftas i lodrät ställning med ändarna uppåt (fig. 9). *Vexel armsträckning uppåt — ett! två! tre! fyra!* På »ett» sträckes venster (h.) arm hastigt och med kraft rätt upp med klubban lodrätt (fig. 9); på »två» böjes den åter; på »tre» sträckes höger (v.) arm upp; på »fyra», böjes den åter. Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett! två! tre! fyra!* Då färdighet vunnits, kommenderas, sedan böjstående utgångsställning intagits: *Vexel armsträckning uppåt — sträck!* Afdelningen räknar för hvarje omgång: »ett», »två», »tre», »fyra» och fortsätter tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då böjstående ställning intages och *Nedåt — sänk!*, då grundställning intages. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger.

4. **Böjst. 2 A. uppstrn.** Kom.-ord: *Armar uppåt — böj!* Armarna uppböjas med klubborna lodräta (fig. 9). *Armsträckning uppåt — ett! två!* På »ett» sträckas båda armarne upp med klubborna lodräta; på »två» böjas de åter. Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett! två! — ett! två!* o. s. v. Då färdighet vunnits, kommenderas: *Armsträckning uppåt — sträck!* Afdelningen räknar för hvarje sträckning »ett» och för hvarje böjning »två» samt fortsätter tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då böjstående ställning intages och *Nedåt — sänk!* då grundställning intages. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger.

5. **Böjst. vex. A. framåtstrn.** Kom.-ord: *Armar uppåt — böj!* Armarne uppböjas med klubborna lodräta (fig. 9). *Vexel armsträckning framåt — ett! två! tre! fyra!* På »ett» sträckes venster (h.) arm hastigt och med kraft framåt i det klubban sänkes till vågrät ställning så att den kommer i samma linie som armen, i höjd med axeln och med naglarne uppåt (fig. 6): på »två» böjes armen åter i det klubban bibehåller sin vågräta ställning (fig. 7 a); på »tre» framsträckas höger (v.) arm efter samma grunder, och på »fyra» böjes den åter, likaledes med klubban i vågrät ställning (fig. 7 a). Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett! två! tre! fyra!* Då färdighet vunnits kommenderas, sedan böjstående utgångsställning intagits: *Vexel armsträckning framåt — sträck!* Afdelningen räknar för hvarje omgång: »ett», »två», »tre», »fyra» och fortsätter rörelsen tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* Då böjstående ställning med vågräta klubbor framåt intages (fig. 7 a) och *Nedåt — sänk!* då grundställning intages. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger.

6. **Böjst. 2 A. framåtstrn.** Kom.-ord: *Armar uppåt — böj!* Armarne

uppböjas med klubborna lodräta (fig. 9). *Armsträckning framåt — ett! två!* På »ett» sträckas båda armarna framåt med klubborna vågräta, i samma linie som armarna, i höjd med axlarna och med naglarne uppåt (fig. 6); på »två» böjas de åter (fig. 7 a). Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett! två!* o. s. v. Då färdighet vunnits kommenderas: *Armsträckning framåt — sträck!* Afdelningen räknar »ett» för framåtsträckningen och »två» för armböjningen samt fortsätter rörelsen tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då böjstående ställning med vågräta klubbor framåt intages (fig. 7 a) och *Nedåt — sänk!* då grundställning intages. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger,

7. **Böjst. vex. A. utåtstrn.** Kom.-ord: *Armar uppåt — böj!* Armarne uppböjas med klubborna lodräta (fig. 9). *Vexel armsträckning utåt — ett! två! tre! fyra!* På »ett» sträckes venster (h.) arm hastigt och med kraft utåt i det klubban sänkes till vågrätt ställning, så att den kommer i samma linie som armen, i höjd med axeln och med naglarne uppåt (fig. 8 a); på två böjes armen åter, i det klubban bibehåller sin vågräta ställning (fig. 8 b); på »tre» sträckes höger (v.) arm utåt efter samma grunder och på »fyra» böjes den åter, likaledes med klubban i vågrät ställning (fig. 8 b). Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett! två! tre! fyra!* Då färdighet vunnits kommenderas, sedan böjstående utgångsställning intagits: *Vexel armsträckning utåt — sträck!* Afdelningen räknar för hvarje omgång: »ett», »två», »tre», »fyra», och fortsätter rörelsen tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då böjstående ställning med vågräta klubbor utåt intages (fig. 8 b) och *Nedåt — sänk!* då grundställning intages. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger.



Fig. 10. Räckstående vexel klubbfällning, bakåt och resning.

8. **Böjst. 2 A. utåtstrn.** Kom.-ord: *Armar uppåt — böj!* Armarne uppböjas med klubkorna lodräta (fig. 9). *Armsträckning utåt — ett! två!* På »ett» sträckas båda armarne utåt med klubborna vågräta, i samma linie som armarne, i höjd med axlarne och med naglarne uppåt (fig. 8 a); på »två» böjas de åter (fig. 8 b). Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett! två!* o. s. v. Då färdighet vunnits kommenderas: *Armsträckning utåt — sträck!* Afdelningen räknar »ett» för utåtsträckningen och »två» för armböjningen samt fortsätter rörelsen tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då böjstående ställning med vågräta klubbor utåt intages (fig. 8 b) och *Nedåt — sänk!* då grundställning intages. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger.

9. **Räckst. vex. klubbfälln. bakåt och resn.** Kom.-ord: *Armar framåt — sträck!* Utföres i två tempo; i första göres vanlig armuppböjning, i andra sträckes armarne framåt med bibehållande af klubborna i lodrät ställning (fig. 10 a). *Vexel klubbfällning bakåt — ett! två! tre! fyra!* På »ett» gifva venstra (h.) handens ring- och lillfinger efter sitt grepp, hvarvid klubban fälles bakåt på axeln, i det armen hålles sträckt (fig. 10 b); på »två» reses klubban åter, hvarvid handen knytes om handtaget; på »tre» fälles högra (v.) klubban på samma sätt och på »fyra» reses den åter. Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett! två! tre! fyra!* Då färdighet vunnits kommen-

deras, sedan räckstående utgångsställning intagits: *Vexel klubbfällning bakåt — kör!* Afdelningen räknar »ett» för venster (h.) klubbfällning, »två» för resning, »tre» för höger (v.) klubbfällning och »fyra för resning samt fortsätter dermed tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då räckstående utgångsställning med lodräta klubbor intages (fig. 10 a). Derpå kommenderas: *Nedåt — sänk!* då grundställning intages. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger. Vid första inlärandet kan man öfva en hand i sender under det den andra hålles i grundställning.

10. ***Räckst. 2 klubbfälln. bakåt och resn.*** Kom.-ord: *Armar framåt — sträck!* utföres i två tempo såsom vid näst föregående och klubborna hållas i lodrät ställning (fig. 10 a). *Klubbfällning bakåt — ett! två!* På »ett» fälles båda klubborna bakåt på axlarne med bibehållande af sträckta armar (fig. 10 b); på »två» resas de åter. Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett! två!* Då färdighet vunnits kommenderas sedan räckstående utgångsställning intagits: *Klubbfällning bakåt — kör!* Afdelningen räknar »ett» för klubbornas fällning och två för deras resning samt fortsätter dermed tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då räckstående utgångsställning med lodräta klubbor intagas (fig. 10 a). Derpå kommenderas: *Nedåt — sänk!* då grundställning intages. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger.



Fig. 11. Böjstående dubbel klubbfällning utåt och resning.

11. ***Böjst. vex. klubbfälln. utåt och resn.*** Kom.-ord: *Armar uppåt — böj!* Armarne uppböjas med klubborna lodräta (fig. 9). *Vexel klubbfällning — ett! två! tre! fyra!* På »ett» fälles venster (h.) klubba, genom en vridning utåt i handleden, så att klubban kommer i vågrät ställning, med naglarne uppåt (fig. 11); på »två» reses klubban åter till lodrät ställning genom en vridning inåt i handleden, hvarvid handen kraftigt knytes om handtaget; på »tre» fälles högra (v.) klubban på samma sätt utåt och på »fyra» reses den åter. Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett! två! tre! fyra!* Då färdighet vunnits kommenderas, sedan böjstående utgångsställning intagits: *Vexel klubbfällning utåt — kör!* Afdelningen räknar »ett» för venster (h.) klubbfällning, »två» för resning, »tre» för höger (v.) klubbfällning och »fyra» för resning samt fortsätter dermed tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då böjstående utgångsställning med lodräta klubbor intages (fig. 9). Derpå kommenderas: *Nedåt — sänk!* då grundställning intages. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger. Vid första inlärandet kan man öfva en hand i sender under det den andra hålles i grundställning.

12. ***Böjst. 2 klubbfälln. utåt och resn.*** Kom.-ord: *Armar uppåt — böj!* Armarne uppböjas med klubborna lodräta (fig. 9). *Klubbfällning utåt*

— *ett! två!* På »ett» fällas båda klubborna utåt, genom en vridning i handlederna, så att klubborna, med hufvudena riktade mot hvarandra, komma i vågrät ställning (fig. 11); på »två» resas de åter till lodrät ställning (fig. 11). Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett! två!* Då färdighet vunnits kommenderas, sedan böjstående utgångsställning intagits: *Klubbfällning utåt — kör!* Afdelningen räknar »ett» för klubbornas fällning och »två» för deras resning samt fortsätter dermed tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då böjstående utgångsställning med lodräta klubbor intages. Derpå kommenderas: *Nedåt — sänk!* då grundställning intages. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger.

13. ***Räckst. vex. klubbfälln. utåt och resn.*** Då mera styrka i armar och handleder vunnits kan denna klubbfällning äfven utföras i räckstående ställning. Den utföres och kommenderas på samma sätt som i böjstående utgångsställning (mom. 11) med den skilnad att första kommandot blifver *Armar framåt — sträck!* som verkställes i två tempo; i det första göres armuppböjning, i det andra armframåtsträckning med klubborna i lodrät ställning (fig. 10 a).

14. ***Räckst. 2 klubbfälln. utåt och resn.*** Utföres och kommenderas, sedan räckstående utgångsställning intagits, i öfverensstämmelse med mom. 12 och 13. Den bör ej upprepas mer än högst sex gånger.

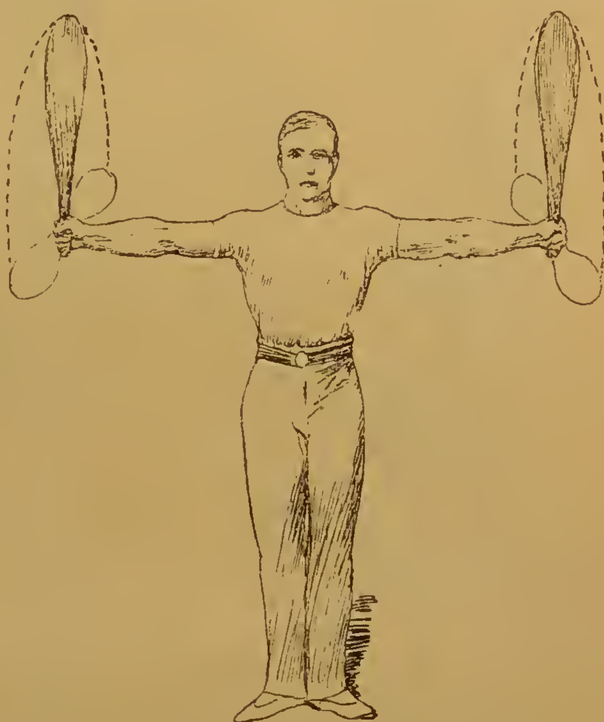


Fig. 12. Famnstående dubbel klubbfällning bakåt och framåt.

15. ***Famnst. 2 klubbfälln. bakåt och framåt.*** Kom.-ord: *Armar utåt — sträck!* Två tempo; i första göres armar uppåt böj och i andra tempot armar utåt sträck med lodräta klubbor (fig. 12). *Klubbfällning bakåt och framåt — ett! två! tre!* På »ett» fällas båda klubborna bakåt, genom en vridning i handleden, så att de komma i vågrät ställning: på »två» resas de och fällas framåt, beskrifvande en halfcirkel, så att de komma i vågrät ställning; på »tre» resas de åter i lodrät ställning (fig. 12). Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett! två! tre!* Då färdighet och styrka vunnits kommenderas, sedan famnstående utgångsställning intagits: *Klubbfällning bakåt och framåt — kör!* Afdelningen räknar »ett» för klubbornas fällning bakåt, »två» för resning och fällning framåt, öfvergår derifrån genast till resning och fällning bakåt samt räknar »ett», derpå åter framåt och räknar »två» o. s. v. tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då det räknas till »tre» för att sluta med klubborna i lodrät ställning. Derpå kommenderas *Nedåt — sänk!* då grundställning intages. Rörelsen upprepas högst sex gånger.

16. ***Böjst. vex. klubbkretsn. inåt-bakåt.*** Kom.-ord: *Armar uppåt — böj!* Armarne uppböjas med klubborna lodräta (fig. 9). *Venster (h.) — kretsa!* Venstra armbågen upplyftes så att öfverarmen kommer i axlarnas plan och i höjd med dessa, hvarvid klubban, medelst en böjning i handleden, svänges

i en cirkel öfver hufvudet, bakom nacken och utåt-framåt; då kretsningen är fullbordad böjes armen och klubban bringas i lodrät ställning såsom förut (fig. 13). *Höger* (*v.*) — *kretsa!* Högra armbågen upplyftes och klubban svänges på samma sätt. Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett! två!* På »ett» kretsar venster, på »två» höger arm. Kretsning kan äfven utföras så att först den ena och sedan den andra armen kretsar sex till åtta slag. Då färdighet vunnits kommenderas, sedan böjstående utgångsställning intagits: *Vexel klubbkretsning inåt-bakåt — kretsa!* Afdelningen räknar »ett» för venster (h.) och »två» för höger (v.) klubbkretsning samt fortsätter rörelsen tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då böjstående ställning med lodräta klubbor intages (fig. 9) och *Nedåt — sänk!* då grundställning intages. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger. Tempot är långsamt.



Fig. 13. Böjstående vexel klubbkretsning inåt-bakåt.

17. **St. venster (h.) klubbkretsn. inåt-bakåt.** Kom.-ord: *Venster* (*h.*) *inåt-bakåt — kretsa!* Venster (h.) klubban föres inåt, i det handen vändes inåt, och upplyftes framför kroppen, öfver hufvudet, hvarpå den föres bakom nacken samt nedsänkes i grundställning (fig. 14). Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — kretsa!* o. s. v. tills rörelsen med den utnämda armen upprepats sex till åtta gånger, då höger (v.) arm, på kommandoordet: *Höger* (*v.*) *inåt-bakåt — kretsa!* utför samma rörelse. Då färdighet vunnits kommenderas: *Venster* (*h.*) *klubbkretsning inåt-bakåt — kretsa!* hvarvid den utnämnda armen kretsar tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då grundställning intages och den andra armen på liknande kommando kretsar. Rörelsen upprepas med hvardera armen sex till åtta gånger å rad. Tempot är långsamt.

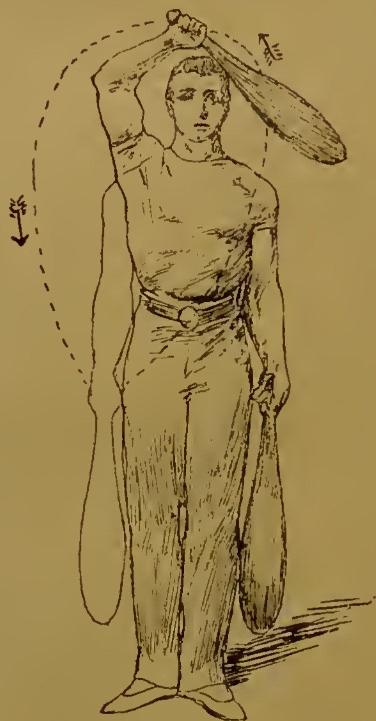


Fig. 14. Stående vexel klubbkretsning inåt-bakåt.

18. **St. vex. klubbkretsn. inåt-bakåt.** I stället för att upprepa rörelsen särskildt först med ena och sedan med den andra armen, kan den utföras vexelvis med båda armarne, hvilket äfven är att föredraga då färdighet vunnits och torde derföre utgöra den egentliga karakteren för rörelsen. Kom.-ord: *Venster* (*h.*) — *kretsa!* Utföres i enlighet med nästföregående (fig. 14). *Höger* (*v.*) — *kretsa!* Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett! två!* På »ett» kretsar venster (h.), på »två» kretsar höger (v.) arm. Då färdighet vunnits kommenderas: *Vexel klubbkretsning inåt-bakåt — kretsa!* Afdelningen räknar »ett» för venster (h.) och »två» för höger (v.) klubbkretsning samt fortsätter dermed tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då grundställning med båda klubborna intages (fig. 9). Rörelsen upprepas sex till åtta gånger. Tempot långsamt.

19. *St. venster (h.) klubbkretsning, utåt-framåt.* Ehuru klubbkretsning egentligen endast bör gå inåt-bakåt, kan den dock utföras äfven motsatta vägen, eller utåt-framåt. Kom.-ord: *Venster (h.) utåt-framåt — kretsa!* Venstra (h.) klubban utåt, i det handen vändes utåt och fingrarna gifva något efter i greppet, och upplyftas bakom ryggen, öfver hufvudet, hvarpå den nedsänkes framför kroppen till grundställning (fig. 15). Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — kretsa!* o. s. v. tills rörelsen med den utnämda armen upprepats sex till åtta gånger, hvarpå höger (v.) arm utför samma rörelse på kommandoordet: *Höger (v.) utåt-framåt — kretsa!* Då färdighet vunnits kommenderas: *Venster (h.) klubbkretsning utåt-framåt — kretsa!* hvarvid den utnämda armen kretsar tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då grundställning intages och den andra armen på liknande kommando kretsar. Rörelsen upprepas med hvardera armen sex till åtta gånger å rad.



Fig. 15. Stående vexel klubbkretsning utåt-framåt.

20. *St. vex. klubbkretsn. utåt-framåt.* Kom.-ord: *Venster (h.) — kretsa!* Utföres i enlighet med näst föregående (fig. 15). *Höger (v.) — kretsa!* Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett! två!* På »ett» kretsar venster (h.), på »två» kretsar höger (v.) arm. Då färdighet vunnits kommenderas: *Vexel klubbkretsning utåt framåt — kretsa!* Afdelningen räknar »ett» för venster (h.) och »två» för höger (v.) klubbkretsning samt fortsätter dermed tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då grundställning med båda klubborna intages (fig. 9). Rörelsen upprepas sex till åtta gånger. Tempot långsamt.

21. *Halffamnst. priminom.* Kom.-ord: *Venster (h.) klubblyftning utåt — ett!* Utföres enligt mom. 2 (fig. 8). *Priminom — ett!* Handen, som nu ligger i supination, vändes framåt-nedåt-bakåt, så att lillfingret kommer uppåt, då lill- och ringfingret lossa sitt grepp, hvarvid klubban svänges ned-inåt till bröstsidan samt fortsätter genom handens kraftigare knytande i en oafbruten rörelse uppåt-framåt, sålunda beskrifvande en båge, hvarefter klubban stannas bestämdt i vågrät ställning, med handen på kant och lillfingret nedåt. Armen hålles härvid alldeles rak, så att rörelsen utföres i handleden (fig. 16). Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett!* o. s. v. tills rörelsen med den utnämda handen upprepats sex till åtta gånger. För hvarje gång vändes handen nedåt-bakåt så att lillfingret kommer uppåt. *Nedåt — sänk!* Armen nedsänkes i grundställning. Derpå kommenderas och utföres samma rörelse med höger (v.) hand. Då färdighet vunnits kommenderas, sedan halffamnstående utgångsställning intagits: *Priminom sex (åtta) gånger — kör!* Afdelningen räknar från ett till sex (åtta) och utför rörelsen lika många gånger samt stannar sista gången i halffamnstående ställning, med naglarne uppåt, hvarefter nedåtsänkning göres och detsamma upprepas med andra handen.

22. *Halffamnst. primutom.* Kom.-ord: *Venster (h.) klubblyftning utåt — ett!* Utföres enligt mom. 2 (fig. 8). *Primutom — ett!* Handen som nu ligger uppåtvänd förändras ej i sin ställning, utan lill- och ringfingret

lossa sitt grepp, hvarvid klubban svänges nedåt-bakåt till ryggsidan samt fortsätter genom handens kraftiga knytande i en oafbruten rörelse uppåt-framåt, sålunda beskrifvande en båge, hvarefter klubban stannas bestämdt i vågrät ställning med handen på kant och lillfingret nedåt. Armen hålles härunder så rak som möjligt, så att rörelsen förnämligast utföres i handleden (fig. 16). Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett!* o. s. v. tills rörelsen med den utnämda handen upprepats sex till åtta gånger. För hvarje gång vändes handen uppåt. *Nedåt — sänk!* Armen nedsänkes i grundställning. Derpå kommenderas och utföres samma rörelse med höger (v.) hand. Då färdighet vunnits kommenderas, sedan halffamnstående utgångsställning intagits: *Primutom sex (åtta) gånger — kör!* Afdelningen räknar från ett till sex (åtta) och utför rörelsen lika många gånger samt stannar sista gången i halffamnstående ställning med naglarna uppåt, hvarefter nedåtsänkning göres och detsamma upprepas med andra handen.

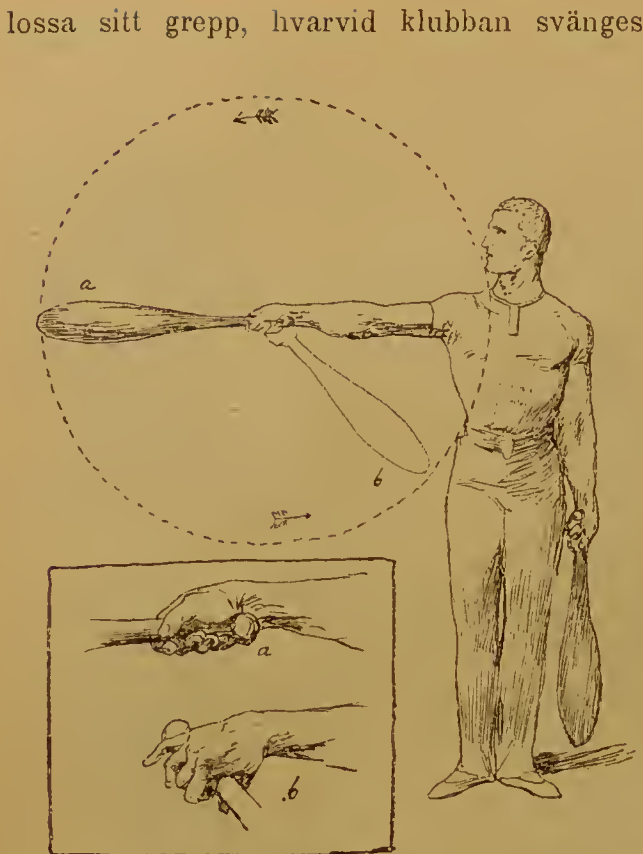


Fig. 16. Famnstående priminom och primutom.

23. ***Halffamnst. dubbelprim.*** Sedan färdighet i priminom och primutom vunnits kunna dessa båda rörelser sammanslås. Kom.-ord: *Venster (h.) klubblyftning utåt — ett!* Utföres enligt mom. 2 (fig. 8). *Priminom och utom — ett-två!* Först utföres priminom enligt mom. 20, men i st. f. att stanna efter dess fullbordan, öfvergår man genom handvändning genast till primutom, hvarefter man stannar med handen på kant och lillfingret nedåt. Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett-två!* o. s. v. till rörelsen upprepats sex till åtta gånger. *Nedåt — sänk!* Armen nedsänkes i grundställning. Derpå kommenderas och utföres samma rörelse med höger (v.) hand. Då färdighet vunnits kan rörelsen utföras i fortsatta dubbelpremier, hvilket kallas att »sqvadronera» och som utgör rörelsens slutliga mål. Sedan halffamnstående utgångsställning intagits, kommenderas: *Priminom och utom — sqvadronera!* Afdelningen, med iakttagande af en viss takt, som t. o. m. kan angifvas genom räkning af »ett»-»två» för hvarje dubbelprim, fortsätter rörelsen tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då halffamnstående utgångsställning intages, hvarefter nedåtsänkning göres och detsamma upprepas med andra handen


Fig. 17. Stående dubbel lodklubbsvängning.

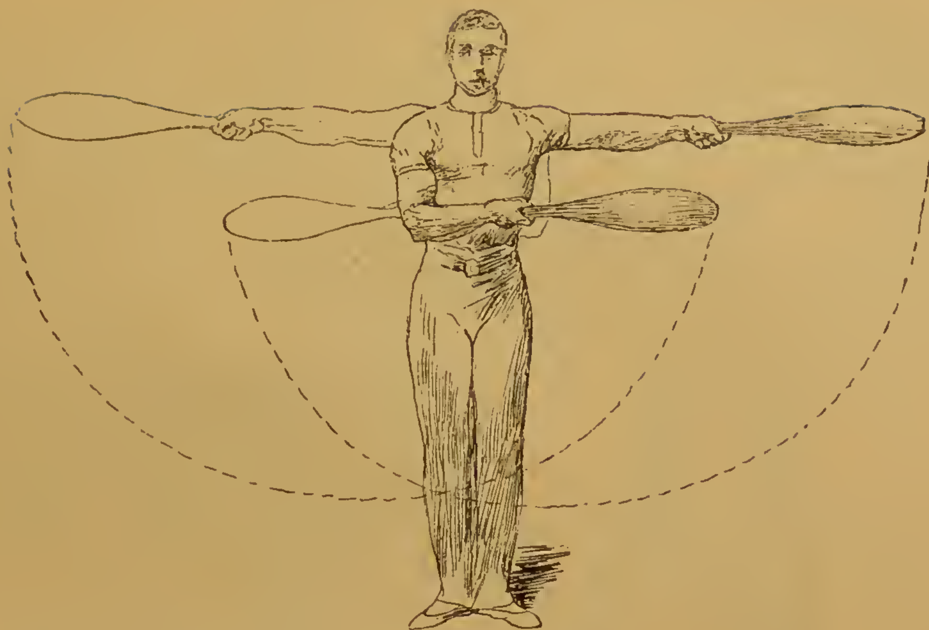


Fig. 18. Stående dubbel sidklubbsvängning.

24. *Famnst. dubbelprim.* Dubbelprim kan och bör äfven utföras med båda händerna samtidigt, då mera styrka och färdighet vunnits. Kom.-ord: *Klubblyftning utåt — ett!* båda klubborna upplyftas enligt mom. 2 (fig. 8). *Priminom och utom — ett! två!* Utföres i öfverensstämmelse med nästföregående, med båda händerna samtidigt. Vid återupprepning kommenderas: *Detsamma — ett! två! Nedåt — sänk!* Grundställning intages. Då färdighet vunnits och rörelsen med båda händerna skall utföras i fortsatta dubbelprimer, kommenderas, sedan famnstående utgångsställning intagits: *Priminom och utom — sqvadronera!* Utföres af båda händerna i öfverensstämmelse med näst föregående mom. tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då famnstående utgångsställning intages, hvarefter nedåtsänkning i grundställning göres. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger.



Fig. 19. Stående dubbel klubbsvängning till sida-uppåt, med vridning.

25. *St. 2 lodklubbsvängn. kring benen, med vridn.* Kom.-ord: *Lodklubbsvängning — ett! två!* På »ett» svängas båda klubborna med kraft omkring

benen i en halfcirkel till venster (h.) så att öfverlifvet vrides åt samma sida (fig. 17) klubborna som härunder hänga nedåt, få dock lyfta sig något utåt under sjelfva svängningen. På »två» svängas dessa på samma sätt fullt öfver till höger (v.), hvarunder klubborna således beskrifva en hel cirkel. *Detsamma — ett! två!* För hvarje gång efter den första svängningen beskrifva klubborna en hel cirkel. *Ställning!* Efter sista svängningen har man alltså stannat i vridning med klubborna svängda öfver åt ena sidan; på detta kommando vrider man sig framåt och för klubborna i grundställning. Då färdighet vunnits kommenderas: *Lodklubbsvängning — kör!* Afdelningen svänger klubborna först åt venster (h.) sedan åt höger (v.) enligt ofvanstående och räknar »ett», »två» för de båda svängningarne samt fortsätter dermed tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då efter sista svängningen åt höger (v.) framåtvridning göres och grundställning intages utan särskildt kommando. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger.

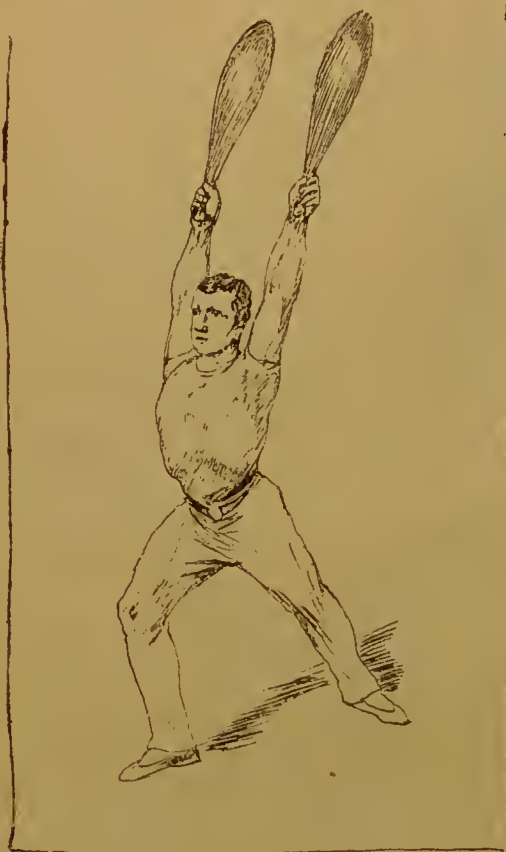


Fig. 20. Stående utfall (h.) och dubbel klubbsvängning uppåt.

26. *St. 2 sidklubbsvängn.* Kom.-ord: *Sidklubbsvängning — ett! två!* På »ett» svängas klubborna med kraft åt venster (h.), så att de beskrifva en fjerdedels cirkel och stanna vågrät ställning med venstra (h.) armen utsträckt och högra (v.) böjd i rät vinkel intill bröstet (fig. 18); på »två» svänges klubborna i en halfcirkel åt höger (v.) så att de stanna i vågrät ställning med högra (v.) armen utsträckt och venstra (h.) böjd i rät vinkel. *Detsamma — ett! två!* För hvarje svängning efter den första beskrifva klubborna en halfcirkel. *Ställning!* Efter sista svängningen har man stannat med klubborna i vågrät ställning, hvadan de på detta kommando sänkas ned i grundställning. Då färdighet vunnits kommenderas: *Sidklubbsvängning — kör!* Afdelningen svänger klnbborna först åt venster (h.), sedan åt höger (v.), enligt ofvanstående och räknar »ett», »två» för de båda svängningarne samt fortsätter dermed tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då efter sista svängningen åt höger (v.) klubborna nedsänkas och grundställning intages. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger.

27. *St. 2 klubbsvängn. till sida-uppåt, med vridn.* Kom.-ord: *Klubbsvängning till sida-uppåt — ett! två!* På »ett» svängas klubborna med kraft åt venster (h.) och uppåt så att venstra (h.) armen blifver rak och högra (v.) lindrigt böjd, hvarvid öfverlifvet vrides åt venster (h.) och man stannar med klubborna i den ställning fig. 19 utvisar; på »två» svängas klubborna nedåt och till höger (v.) uppåt, så att klubborna komma i motsvarande ställning åt andra sidan, med högra (v.) armen rak och venstra (h.) lindrigt böjd samt öfverlifvet vridet åt höger (v.). Blicken skall härunder följa klubbornas

rörelse. *Detsamma — ett! två! Ställning!* Öfverlifvet vrides fram, klubborna nedsänkas och grundställning intages. Då färdighet vunnits kommenderas: *Klubbsvängning till sida-uppåt — kör!* Afdelningen svänger klubborna först åt venster (h.), sedan åt höger (v.) enligt ofvanstående och räknar »ett», »två» för de båda svängningarne samt fortsätter dermed tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då, efter sista svängningen åt höger (v.) framåtvridning göres, klubborna sänkas och grundställning intages. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger.

28. ***St. utfall (b) och 2 klubbsvängn. uppåt.*** Kom.-ord: *Venster (h.) utfall framåt och klubbsvängning uppåt — ett! två!* På »ett» göres venster (h.) fot helt framåt ställ, i det båda klubborna svängas framåt-uppåt (fig. 20); på »två» sänkas klubborna ned samma väg, i det den framsatta foten flyttas tillbaka och grundställning intages. *Detsamma, höger (v.) — ett! två!* På »ett» göres höger (v.) fot helt framåt ställ, i det klubborna svänges framåt-uppåt; på »två» sänkas de och foten flyttas tillbaka i grundställning o. s. v. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger. Då färdighet vunnits kommenderas: *Utfall framåt och klubbsvängning uppåt — kör!* Afdelningen räknar »ett, två, tre, fyra»; på »ett» göres venster (h.) utfall och klubbsvängning; på »två» intages grundställning; på »tre» göres höger (v.) utfall och klubbsvängning; på fyra intages grundställning. Samma rörelse och räkning upprepas tills det kommenderas: *Afdelning — halt!* då afdelningen stannar på »fyra».



Fig. 21. Vexel utfallstående (a) dubbel klubbsvängning uppåt.

29. ***Vex. utfallst. (a) 2 klubbsvängn. uppåt.*** Kom.-ord: *Halft höger (v.) — om! Med klubbsvängning uppåt, venster (h.) — fallat!* Venstra (h.) foten flyttas i utfallställning, i det öfverlifvet vrides framåt och klubborna svängas framåt-uppåt (fig. 21). *Vexla — ett' två!* På »ett» roteras på båda hälarna $^1/_4$ cirkel åt höger (v.) hvarvid klubborna svängas öfver och uppåt till samma sida och höger (v.) utfallställning intages (fig. 21); på »två» vexlas utfallet öfver, med klubbsvängning, åt venster (h.) *Detsamma — ett! två!* På »ett» vexlas öfver åt höger (v.), på »två» åt venster (h.) o. s. v. tills rörelsen upprepats sex till åtta gånger. Då färdighet vunnits kommenderas, sedan halfvändning blifvit gjord: *Vexel utfall och klubbsvängning uppåt — kör!* Afdelningen gör först venster (h.) utfall med klubbsvängning, enligt ofvanstående, sedan höger (v.) utfall och räknar »ett», »två» för hvarje par af utfall samt fortsätter tills det kommenderas: *Afdelning halt!* då grundställning intages efter sista utfallet. Rörelsen upprepas sex till åtta gånger.

Öfningsseriers uppställande.

Enär öfningar med klubbor, såsom redan blifvit framhållet, förnämligast stärka armarnes och en del af bålens muskler, får man ur den allsidiga gymnastiska synpunkten ej betrakta dessa såsom ett fristående helt, utan bör man kombinera dem med andra fristående öfningar, dervid öfningar med klubbor kunna inskjutas såsom en sjelfständig serie. Dessa serier eller tabeller, om man så vill benämna dem, uppgöras liksom alla andra efter en viss progression, så att man öfvergår från en lättare till en svårare öfning, och rörelseförteckningen, som föregår exemplen på öfningsserier, angifver redan den ungefärliga progressionen, hvadan det blott gäller vid seriernas uppgörande att bestämma det qvantum, som man anser sig orka med och sedan gå i ordning efter rörelseförteckningen; men sedan alla rörelserna blifvit någorlunda genomgångna, bör man uppställa öfningsserier sammansatta af olika rörelser, såsom armsträckningar, klubbfällningar, kretsningar och svängningar m. m., så att serien må innehålla rörelser för så väl handleden som öfverarmen och skuldergördeln samt bålen, och det är efter den senare principen som nedanstående sex första exempel på öfningsserier äro uppställda. Man kan äfven genast från början följa de efter denna princip uppställda öfningsserierna. Den sjunde framställer ett mera godtyckligt val af rörelseserie, sedan de föregående blifvit genomgångna. Då större färdighet vunnits, kunna flera olika slag af rörelser följa omedelbart på hvarandra och då liksom gå i hvarandra, hvarpå åttonde serien lemnar ett exempel. I denna serie äro, med undantag för armsträckningarne, blott två och två rörelser sammanslagna; man kan äfven låta flera komma i en oafbruten följd, hvilka t. o. m. kunna utföras af en hel afdelning, utan kommando. Detta fordrar dock en mycket stor och noggrann öfning.

En mycket rikhaltigare samling rörelser kunde visserligen uppställas, men då det här blott är fråga om, antingen hemgymnastik, eller en särskild öfningsserie i den fristående gymnastiken, så torde nedanstående rörelser vara till fyllest; dessa utgöra ett urval af de enklaste och bästa rörelserna i de renaste formerna.

Rörelseförteckning.

Mom. 1. Stående dubbel klubblyftning framåt med dubbel armböjning och bakåtsvängning (fig. 6 och 7).
» 2. Stående dubbel klubblyftning utåt med dubbel armböjning och nedåtsänkning (fig. 8).
» 3. Böjstående vexel armuppsträckning (fig. 9).
» 4. Böjstående dubbel armuppsträckning.
» 5. Böjstående vexel armframåtsträckning.
» 6. Böjstående dubbel armframåtsträckning.
» 7. Böjstående vexel armutåtsträckning.
» 8. Böjstående dubbel armutåtsträckning.
» 9. Räckstående vexel klubbfällning bakåt och resning (fig. 10).
» 10. Räckstående dubbel klubbfällning bakåt och resning.
» 11. Böjstående vexel klubbfällning utåt och resning (fig. 11).
» 12. Böjstående dubbel klubbfällning utåt och resning.
» 13. Räckstående vexel klubbfällning utåt och resning.
» 14. Räcksstående dubbel klubbfällning utåt och resning.
» 15. Famnstående dubbel klubbfällning bakåt och framåt (fig. 12).
» 16. Böjstående vexel klubbkretsning inåt-bakåt (fig. 13).

Mom. 17. Stående venster (h) klubbkretsning inåt-bakåt (fig. 14)
» 18. Stående vexel klubbkretsning inåt-bakåt.
» 19. Stående venster (h) klubbkretsning utåt-framåt (fig. 15)
» 20. Stående vexel klubbkretsning utåt-framåt.
» 21. Halffamnstående priminom (fig. 16).
» 22. Halffamnstående primutom (fig. 16).
» 23. Halffamnstående dubbelprim.
» 24. Famnstående dubbelprim.
» 25. Stående dubbel lodklubbsvängning (fig. 17).
» 26. Stående dubbel sidklubbsvängning (fig. 18).
» 27. Stående dubbel klubbsvängning till sida-uppåt, med vridning (fig. 19).
» 28. Stående utfall (b) och dubbel klubbsvängning uppåt (fig. 20).
» 29. Vexel utfallstående (a) dubbel klubbsvängning uppåt (fig. 21).

Exempel på öfningsserier.

Serie I.

1. Uppställning och formering.
2. På stället hvila och gif akt.
3. Klubbornas nedläggande och upptagande.
4. St. 2 klubblyftn. framåt med 2 A. böjn. och bakåtsvängn., mom. 1.
5. Böjst. vex. A. uppstrn., mom. 3.
6. Räckst. vex. klubbfälln. bakåt och resn., mom. 9.
7. Böjst. vex. klubbkretsn. inåt-bakåt, mom. 16.
8. Böjst. 2 A. uppstrn. mom. 4.

Serie II.

1. St. 2 klubblyftn. utåt med 2 A. böjn. och nedåtsänkn., mom. 2.
2. Böjst. vex. A. framåtstrn., mom. 5.
3. Räckst. 2 klubbfälln. bakåt och resn., mom. 10.
4. Böjst. vex. klubbfälln. utåt och resn. mom. 11.
5. Böjst. vex. klubbkretsn. inåt-bakåt, mom. 16.
6. St. venster (h) klubbkretsn. inåt-bakåt, mom 17.
7. St. 2 lodklubbsvängn., mom. 25.
8. Böjst. 2. A. uppstrn., mom. 4.

Serie III.

1. Böjst. vex. A. utåtstrn., mom. 7.
2. Böjst. 2 A. framåtstrn., mom. 6. (rep. af uppstrn.).
3. Böjst. 2 klubbfälln. utåt och resn., mom. 12.
4. St. venster (h) klubbkretsn. inåt-bakåt, mom. 17.
5. St. vex. klubbkretsn. inåt-bakåt., mom. 18.
6. Halffamnst. priminom, mom. 21.
7. St. 2 sidklubbsvängn., mom. 26.
8. Böjst. 2 A. utåtstrn., mom. 8.

Serie IV.

1. Böjst. 2 A. utåtstrn., mom. 8.
2. Böjst. 2 A. framåtstrn., mom. 6.
3. Räckst. vex. klubbfälln. utåt och resn., mom. 13.
4. St. vex. klubbkretsn. inåt-bakåt, mom. 18.
5. St. venster (h) klubbkretsn. utåt-framåt, mom. 19.
6. Halffamnst. primutom, mom. 22. (rep. af priminom).

7. St. 2 klubbsvängn. till sida uppåt m. vridn., mom. 27.
8. Böjst. 2 A. uppsträckn., mom. 4.

Serie V.

1. Böjst. 2 A. uppstrn., mom. 4.
2. Böjst. 2 A. utåtstrn., mom. 8.
3. Räckst. 2 klubbfälln. utåt och resn., mom. 14.
4. St. venster (h) klubbkretsn. utåt-framåt, mom. 19.
5. St. vex. klubbkretsn. utåt-framåt, mom. 20.
6. Halffamnst. dubbelprim., mom. 23.
7. St. utfall (b) och 2 klubbsvängn. uppåt, mom. 28.
8. Böjst. 2 A. framåt strn. mom. 6.

Serie VI.

1. Böjst 2 A. uppstrn., mom. 4.
2. Böjst. 2 A. framåtstrn., mom. 6.
3. Famnst. 2 klubbfälln., mom. 15.
4. St. vex. klubbkretsn. inåt-bakåt, mom. 18.
5. St. vex. klubbkretsn. utåt-framåt, mom. 20.
6. Famnst. dubbelprim., mom. 24.
7. Vex. utfallst. (a) 2 klubbsvängn. uppåt, mom 29.
8. Böjst. 2 A. utåtstrn., mom. 8.

Serie VII,

1. St. 2 klubblyftn. framåt med 2 A. böjn. ocb bakåtsvängn., mom. 1.
2. Böjst. 2. A. strn. uppåt (framåt och utåt), mom. 4 (6 och 8).
3. Räckst. 2 klubbfälln. utåt och resn., mom. 14.
4. St. vex. klubbkretsn. inåt-bakåt, mom. 18. (omvexl. med utåt-framåt, mom. 19).
5. Famnst. dubbelprim., mom. 24.
6. St. 2 lodklubbsvängn., mom. 25.
7. St. utfall (b) och 2 klubbsvängn. uppåt, mom. 28.
8. Vex. utfallst. (a) 2 klubbsvängn. uppåt, mom. 29.

Serie VIII.

1. St. 2 klubblyftn. utåt med 2 A. böjn. och nedåtsänkn., — och 2 klubblyftn. framåt med 2 A. böjning och bakåtsvängn., mom. 2 och 1.
2. Böjst. 2 A. strn. i olika rigtningar, mom. 4, 6 och 8.
3. Räckst. 2 klubbfälln. bakåt och utåt, mom. 10 och 13.
4. Famnst. 2 klubbfälln. och dubbelprim, mom. 15 och 24.
5. St. vex. klubbkretsn. och 2 sidklubbsvängn., mom. 18 och 26.
6. St. 2 klubbsvängn. till sida-uppåt — och vex. utfallst. 2 klubbsvängn. uppåt, mom. 27 och 29.

ÖFNINGAR PÅ BARR.

Af

O. Scherstén.

Dessa öfningar äro liksom öfningarne på räck mycket unga i Sverige. Det är ej många gymnastikföreningar, som pröfvat på barren. Här nedan lemnas en kort handledning, som hufvudsakligast grundar sig på Puritz' handbok. Svårigheten blifver dock att erhålla någon lärare som kan undervisa häri, ty öfningar på barr äro ännu mindre försökta hos oss än de på räck och likväl sätta de gymnaster, som pröfvat på bådadera, barren framför räcken, såsom ett redskap, hvilket medgifver rikare omvexling samt vackrare och bättre rörelser än räcken, hvarjemte de flesta sidsprång kunna utföras på barr.

Hvad som blifvit sagdt om räckens användning gäller äfven för barren: ett godt urval af rörelser, ej ensidig öfning, låt öfningarne gå jemnsides med de ordinarie, såsom en särskild serie, eller låt dem förläggas till en särskild dag. Öfningar på barr behöfva då ej skada en frisk ungdom, men kunna väl skänka nöje och krafter.

Redskapet består af två jemnlöpande stänger, som erbjuda ett godt grepp; dessa uppbäras hvardera af två stolpar, som äro ställbara och löpa i fyra stödstolpar. Det torde för öfrigt vara så allmänt kändt att det ej behöfver någon närmare beskrifning.

Sträckstödjande hållning.

1. *Uppsprång till sträckstödjande.* Intag ställning vid den ena ändan af redskapet, fatta med fullt tag om båda stängerna, gör uppsprång med samlad sats och kom upp stödjande på raka armar. Hufvudet hålles väl uppburet, axlarna tillbakadragna och lika sänkta, benen sammanförda, vristerna sträckta, tåspetsarna pekande utåt-nedåt, kroppen i lindrig bågform och blicken riktad rakt fram (fig. 1).

Nedsprång göres genom att svinga benen bakåt och stöta ifrån med armarne, hvarefter man bör komma ned på tåspetsarne, med förenade hälar samt djup nigning.

2. *Str.stödj. sidovridning.* Spring upp till str.stödj., vänd derpå kroppen med samma hållning och tagfasta händer till venster och höger så långt ske kan.

3. *Str.stödj. knäuppböjning och knästräckning.* Intag str.stödj., böj upp det ena knäet, så att lårbenet blir vinkelrätt mot bålen; underbenet med sträckt vrist hålles vinkelrätt mot låret. Sträck knäet, utan sänkning, så att benet blir rakt.

Samma öfning utföres med det andra benet, hvarefter benen kunna samtidigt utföra rörelsen.

4. *Str.stödj. benuppböjning.* Häf det ena eller båda benen, med eller utan sving, framåt-uppåt, med full sträckning till rätvinkligt läge mot bålen; långsam återgång.

5. *Str.stödj. benuppböjning och bendelning.* De uppböjda benen föras utan eller med kroppens sidovridning ifrån hvarandra öfver stängerna (öfver den ena stången), hvarefter de åter sammanföras och sänkas.

6. *Str.stödj. vägning.* Öfverför hastigt kroppstyngden på den v. (h.) armen, hvarvid den h. (v.) handen flygtigt tager höftfäste samt återfattar om stången.

7. *Str.stödj. armhoppning.* Böj armarne lindrigt och sträck dem hastigt, så att kroppen kastas uppåt; händerna uppgifva sitt tag och återfatta på samma ställe.

Senare göres rörelsen med en förflyttning framåt (bakåt).



Fig. 1. Sträckstödjande.

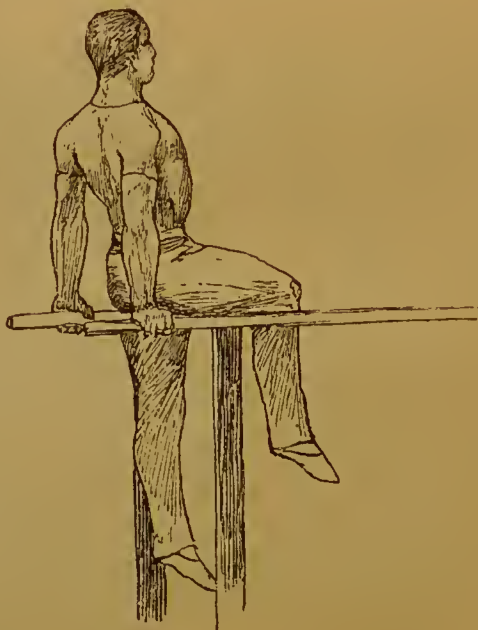


Fig. 2. Snedsittande.

8. *Str.stödj. vändning till stödjande på en stång.* Öfverför hastigt kroppstyngden på den v. (h.) armen och verkställ samtidigt 1/4 cirkels vändning åt v. (h.), [h. (v.)], hvarvid dessutom den h. (v.) handen släpper taget och fattar om den andra stången på axelbredds afstånd från den v. (h.) handen. (Motvänd str.stödj.) [frånvänd str.stödj.] Kroppen i båghållning.

9. *Str.stödj. omslagsgång på den ena stången. (Vals).* Intag str.stödj. 1) Öfverför kroppstyngden på t. ex. den v. armen under 1/4 c. vändning åt v. och under tagskifte med den h. handen enligt mom. 8. 2) Öfverför i denna ställning kroppstyngden på den h. armen, under 1/2 c. vändning åt v. och under tagskifte med den v. handen på samma stång o. s. v. Armarne böjas och sträckas lindrigt under rörelsens förlopp.

Sittande ställning.

10. *Str.stödj. bensving till snedsittande.* Svinga det v. (h.) benet framåt-uppåt till sittande ställning på den ena stången, framför den v. (h.) handen; händerna behålla sitt tag (fig. 2).

11. *Str.stödj. bensv. till ridsittande.* Svinga det v. (h.) benet framåt-uppåt och öfver den v. (h.) stången och sitt grensle på densamma (fig. 3).

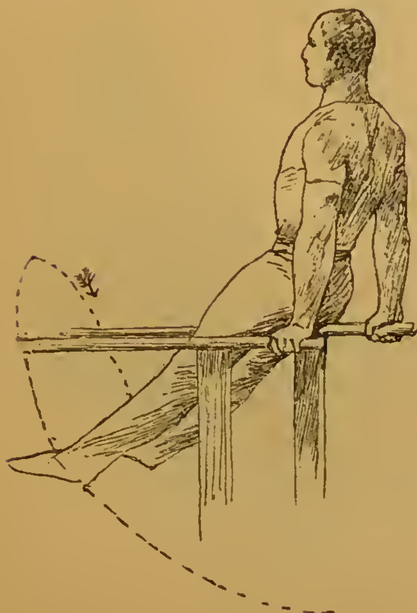


Fig. 3. Ridsittande.

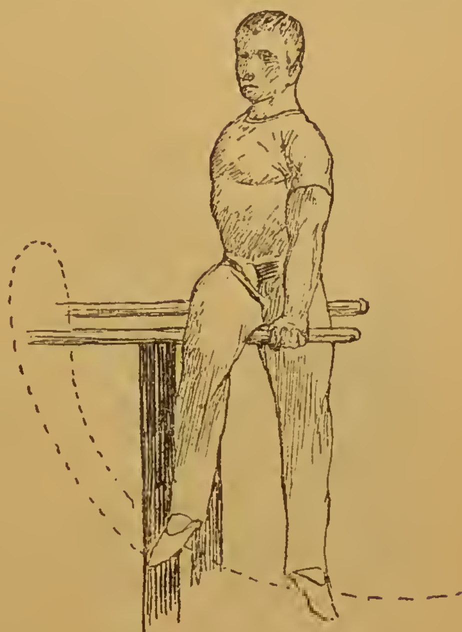


Fig. 4. Vändridsittande.

12. *Str.stödj. bensv. till vändridsittande.* Svinga det v. (h.) benet framåt-uppåt och öfver den h. (v.) stången och vänd derunder 1/4 c. åt h. (v.) (fig. 4).



Fig 5. Vändridsittande med tagskifte.

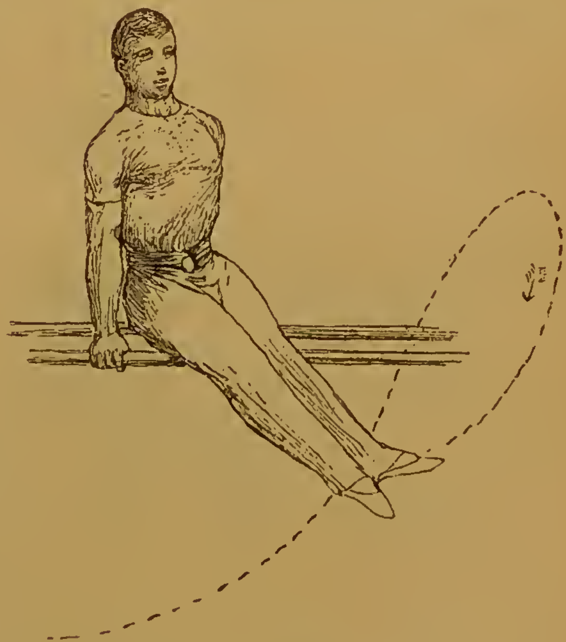


Fig. 6. Trärsittande.

13. *Str.stödj. bensv. till frånvändridsittande.* Rörelsen utföres enligt den i mom. 12 med 1/2 c. vändning, hvarvid händerna släppa sitt tag, den v. (h.) först.

14. ***Str.stödj. bensv. till vändridsittande med tagskifte.*** Svinga det v. (h.) benet framåt-uppåt och öfver den v. (h.) stången, hvarunder vändes 1/4 c. åt v. (h.) och den h. (v.) handen släpper taget (fig. 5).



Fig. 7. Ridsittande med korslagda ben.

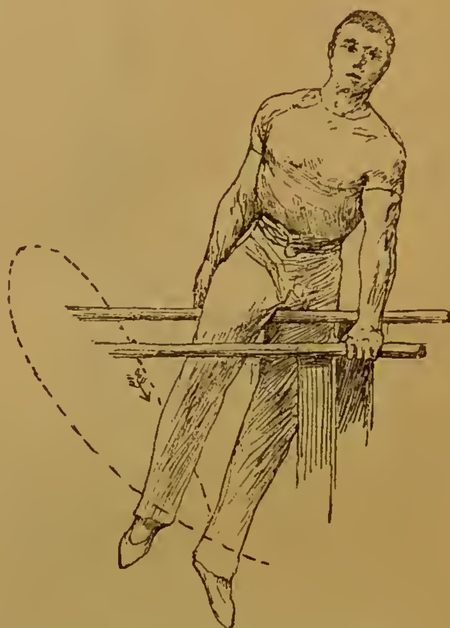


Fig. 8. Saxning till vändridsittande.

15. ***Str.stödj. 2-bensv. till tvärsittande.*** Svinga benen, sträckta och sammanförda, framåt-uppåt samt öfver den v. (h.) stången och sitt på densamma; kroppen vändes härunder 1/4 c. åt v. (h.) och den h. (v.) handen släpper taget (fig. 6).



Fig. 9. Saxning till omvändridsittande.

16. ***Str.-stödj. 2-bensv. till ridsittande med korslagda ben (saxning).*** Svinga benen framåt-uppåt, korsa dem mot slutet af svingen och sitt på den v. (h.) stången (fig. 7).

17. ***Str.stödj. saxning till vändridsittande.*** Svinga benen framåt-uppåt, korsa dem enligt mom. 16, vänd kroppen 1/4 c. åt v. (h.) och släpp taget med den h. (v.) handen (fig. 8).

18. ***Str.stödj. saxn. till omvändridsittande.*** Svinga och korsa benen enligt mom. 16, vänd derpå kroppen hastigt 1/2 c. åt v. (h). och byt om tag med båda händerna (fig. 9).

19. ***Str.stödj. 2-bensv. till ridsittande på båda stängerna.*** Svinga benen framåt-uppåt och under bendelning öfver båda stängerna (fig. 10).

20. ***Str.stödj. 2-bensv. till vändridsittande på båda stängerna.*** Svinga

benen enligt mom. 19 och vänd derpå hastigt ¼ c. åt v. (h.) samt uppgif taget med den h. (v.) handen (fig. 11).

21. *Str.stödj. saxn. till vändridsittande på båda stängerna.* Saxa med

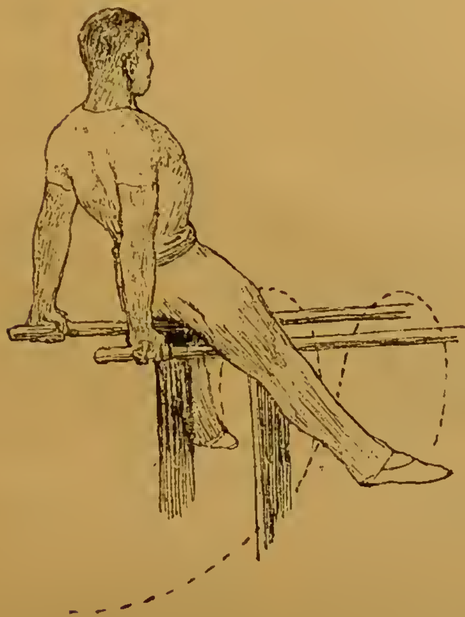


Fig. 10. Ridsittande på båda stängerna.



Fig. 11. Vändridsittande på båda stängerna.

benen under en framsving, så att det h. kommer öfver den v. stången och det v. öfver den h. Utför derpå en hastig vändning (¼ c.) åt venster samt uppgif taget med den h. handen (fig. 12).

22. *Str.stödj. saxn. till omvändridsittande på båda stängerna.* I öfverensstämmelse med mom. 21 (fig. 13) hvarvid ½ c. vändning göres.

Ofvanstående sittande ställningar kunna också intagas genom att svinga det ena benet (benen) framåt, derpå bakåt och öfver den ena stången (stängerna) med eller utan tagskifte. Öfvergång från en sittande ställning till en annan kan ske, antingen i förbindelse med en »mellansving» eller med en sving, som omedelbart förer till den andra ställningen.

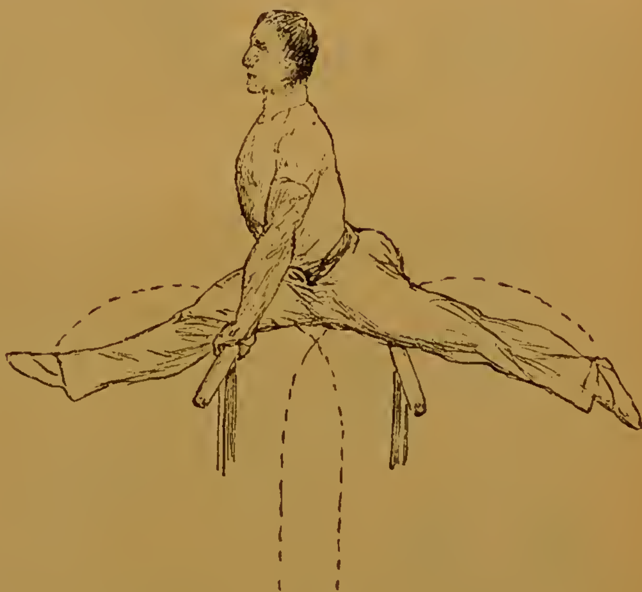


Fig. 12. Saxning till vändridsittande på båda stängerna.

Till sistnämnde grupp höra följande öfningar:

a) att från sittande ställning framför händerna, på den h. stången, komma öfver på den v. och tvärtom,

b) att från sittande ställning bakom händerna på den h. stången komma att sitta på den v. och tvärtom,

c) att från sittande ställning framför händerna komma att sitta bakom händerna på samma stång (halfmånesving),

d) att från sittande ställning framför händerna komma att sitta bakom händerna på den andra stången och tvärtom (ormsving),

e) samt att från sittande ställning framför eller bakom händerna på den ena eller båda stängerna komma till en annan ställning på samma stång eller på samma ställe af båda stängerna.

Med alla ombyten af sittande ställningar kan förenas en förflyttning längs redskapet, så väl framåt som bakåt, i det att händerna flyttas före svingen, eller medelst en »armhoppning» under densamma.

Till förstnämnde grupp hör vexling:

a) från »snedsittande» på den ena stången, framför eller bakom händerna till samma ställning på den andra stången (fig. 2), hvarvid händerna gripa om stängerna framför eller bakom det stödjande benet,

b) från »ridsittande», framför eller bakom händerna, på den ena stången till samma ställning på den andra (fig. 3),

c) från »ridsittande» på båda stängerna, framför eller bakom händerna, till samma ställning, hvarvid benen hållas väl sträckta,

d) från »vändridsittande» på båda stängerna till samma ställning framåt med ½ c. vändning åt h. och v. (fig. 4).

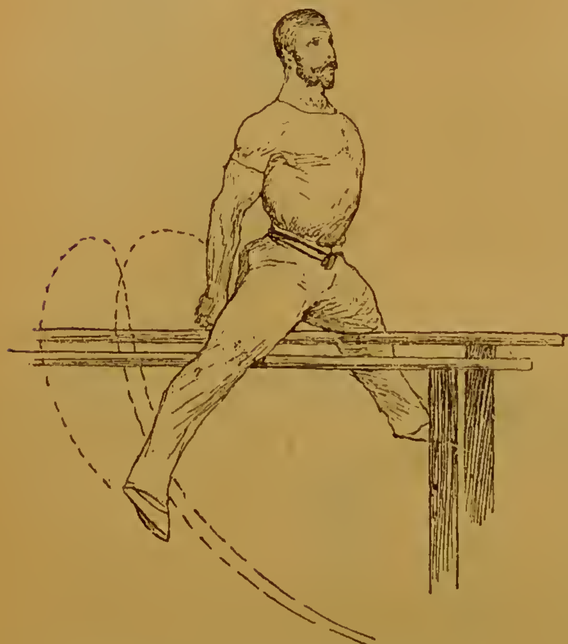


Fig. 13. Saxning till omvändridsittande på båda stängerna.

Saxning.

Med saxning förstår man en öfvergång från en sittande ställning till en annan i förening med en korsläggning af benen och en skarp vändning. De ställningar, hvarifrån och till hvilka saxning företages utan eller i förening med sving, äro: a) ridsittande på båda stängerna, b) ridsittande på den h. (v.) stången. Vändningen sker såväl åt h. som åt v. Utföres den vid slutet af framsvingen, så föres vid vändning åt v. det h. benet i kors öfver det v.; utföres den vid baksvingen, föres det h. benet i kors under det v. Ju bestämdare och jemnare händerna uppgifva sitt tag, så snart man i och efter vändningen sjunker till sittande ställning, desto lättare blir rörelsen.

Sträckstödjande svingning.

23. ***Str.stödj. svingning,*** Benen, som hållas raka och sammanslutna, svingas med kraft framåt-uppåt under höftledernas böjning och derpå nedåt-bakåt under höftledernas sträckning och ryggens insvängning; hufvudet alltjemt uppburet och blicken riktad rakt ut (fig. 14).

24. ***Str.stödj. svingn. och bendelning.*** Svinga enligt mom. 23, skilj benen åt och förena dem åter, då de kommit högre än stängerna vid a) framsvingen, b) baksvingen, c) båda svingarna, d) flere gånger i samma sving, e) midt i svingen, under stängerna.

25. ***Str.stödj. svingn. och benens korsläggning.*** Svinga enligt mom. 23 och korsa benen flygtigt under så väl fram- som baksvingen.

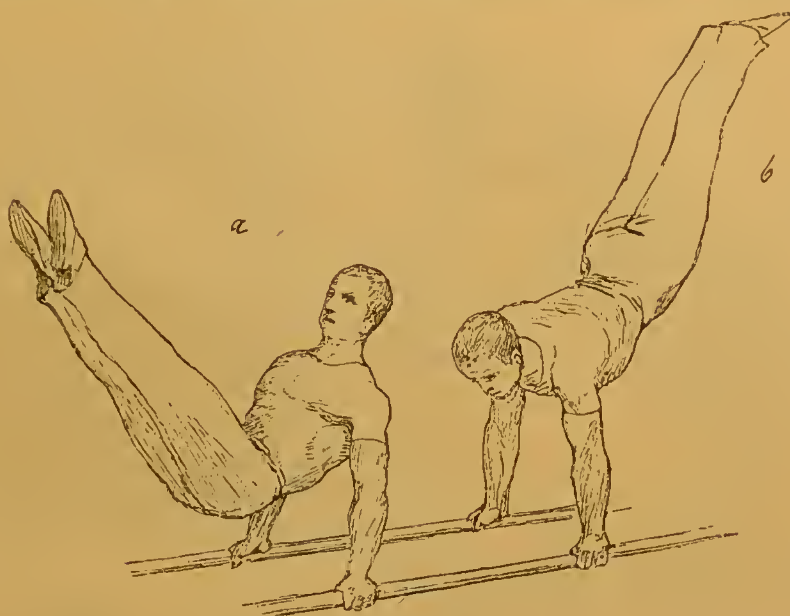


Fig. 14. Str.stödj. svingning.

26. ***Str.stödj. svingn. till balansstående.*** Svinga enligt mom 23 och intag flygtigt balansstående vid slutet af en kraftig baksving (fig. 15).



27. ***Str.stödj. svingn. till våghållning.*** Svinga enligt mom 23 och intag flygtig våghållning vid slutet af en framsving.

28. ***Str.stödj. pendelsving.*** Svinga framåt och bakåt utan att böja höftlederna under framsvingen.



Fig. 15. Balansstående.

Fig. 16. Stupfallande.

29. ***Str.stödj svingn. och knäböjn.*** Svinga enligt mom. 23 och böj knäna såväl under bak- som framsvingen.

Öfningarna uti mom. 23—29 kunna sammanföras med hvarandra.

30. *Str.stödj. svingn. och armhoppning.* Svinga enligt mom 23 och verkställ mot slutet af hvarje sving en hastig men ringa armböjning och armsträckning, hvarvid händerna släppa taget och återfatta på samma ställe.

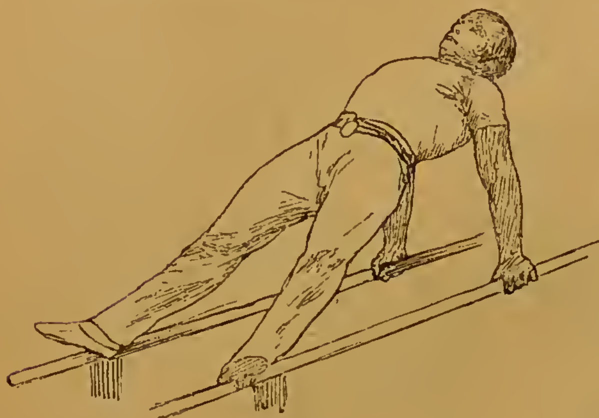


Fig. 17. Huksittande.

31. *Str.stödj. svingn. och armlyftning.* Svinga enligt mom. 23 och lyft vid slutet af bak- eller framsvingen den ena eller båda armarna, framåt eller bakåt, till lätt slag på bröstet, handklappning eller beröring af fötterna.

32. *Str.stödj. svingn. och förflyttning (armhoppning).* Svinga enligt mom. 30 och verkställ samtidigt dermed en förflyttning a) framåt vid framsvingen och bakåt vid baksvingen eller tvärtom, b) framåt vid fram- och baksvingen eller tvertom, c) med dubbel förflyttning vid hvarje sving.

33. *Str.stödj. svingn. till stupfallande ställning.* Svinga bakåt och intag stupfallande a) med en fot stödd på den ena stången, b) med båda fötterna på en stång, c) med en fot på hvardera stången (fig. 16).



Fig. 18. Huksittande.

34. *Str.stödj. svingn. till fallstödjande.* Svinga framåt enligt mom. 28 och lägg dervid med kroppen i båghållning a) den ena foten på den ena stången, b) båda fötterna på en stång, c) en fot på hvardera stången (fig. 17).

35. *Vexling af stupfall. och fallstödj. hållning.* I öfverensstämmelse med mom. 33 och 34.

36. *Stupfall. 2-armböjning och armsträckning.* Armarna böjas så mycket ske kan och sträckas derpå raka under i öfrigt bibehållen ställning med kroppen.

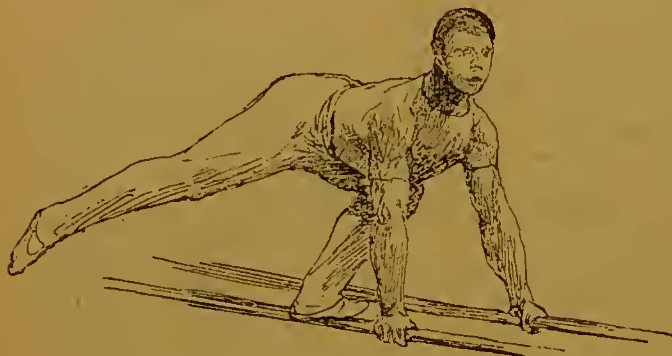


Fig. 19.

37. *Fallstödj. 2-armböjning och armsträckning.* I öfverensstämmelse med mom. 36.

38. *Stupfall. glidning.* Skjut kroppen bakåt, under det händerna behålla sitt tag och armarna sin sträckning, tills armarna och bålen blifva vågräta; häf derpå kroppen uppåt-framåt.

39. *Str.stödj. svingn. till huksittande.* Svinga bakåt, böj knäna vid slutet af svingen och sätt fötterna på stängerna, bakom händerna a) den h.

foten bakom den h. handen, den v. foten bakom den v. handen (fig. 18), b) båda fötterna på den v. (h.) stången, c) den v. foten på den h. (v.) stången (fig. 19), d) båda fötterna på den v. (h.) stången med ¼ c. vändning åt h. (v.), e) den v. (h.) foten framför den v. (h.) handen genom att bakifrån föra benet utomkring armen, det andra benet hålles fritt utanför stången, f) båda fötterna framför händerna.



Fig. 20. Krokstödjande.

Krokstödjande svingning.

Alla förutbeskrifna rörelser i sträckstödjande hållning kunna äfven utföras i krokstödjande, om krafttillgången det medgifver, men för ett allt för vidsträckt begagnande häraf (krokstödjande) varnas.

40. ***Str.stödj. 2-armböjning till krokstödjande.*** Intag str.stödj., böj armarna till ungefär rät vinkel i armbågslederna under det att kroppen behåller bågformen; gör nedsprång (fig. 20).

41. ***Krokstödj. 2-armsträckning.*** Intag krokstödj. och verkställ derpå en häfning af kroppen genom armarnas sträckning.

42. ***Krokstöcj. svingn.*** Svinga måttligt framåt och bakåt på böjda armar och gör nedsprång bakåt.

43. ***Vexling af sittande ställning,*** enligt mom. 10—22 uti krokstödj.



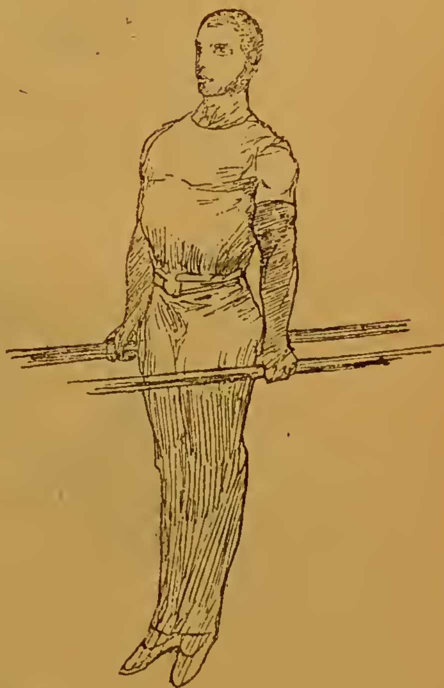


Fig. 21 och 22. Krokstödj. armgång.

44. ***Krokstödj. förflyttning*** (armgång). Väg öfver kroppstyngden åt v., hvarvid den h. hand släpper taget, föres till sidan och framåt för att fatta om

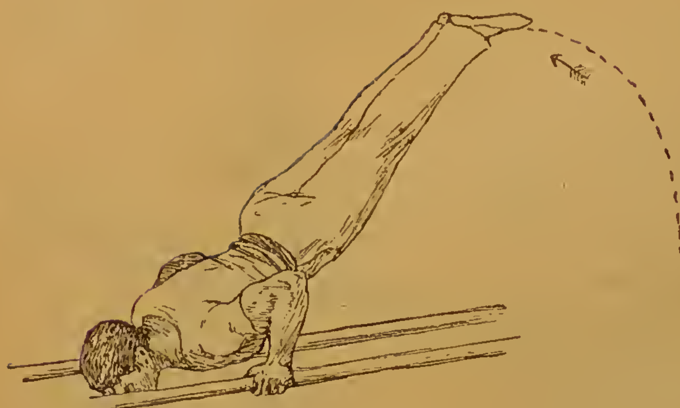


Fig. 23. Krokstödj. baksving.



Fig. 24. Krokstödj. framsving.



Fig. 25. Str.stödj. sving till krokstödj. under framsvingen.

stången ungefär en fot framför sitt förra tag (fig. 21). Res upp kroppen på raka armar (fig. 22), öfverför kroppstyngden på den h. armen, som böjes något, hvarpå den v. handen byter om tag o. s. v.

45. ***Krokstödj. svingn. och förflyttning.*** (armhoppning). Tag en lindrig sving och verkställ dervid en förflyttning, framåt eller bakåt, med båda händerna på en gång o. s. v.

46. ***Str.stödj. svingn. till krokstödj,*** Tag en kraftig baksving och intag krokstödj. mot slutet af densamma (fig. 23), sträck armarna under framsvingen och intag åter krokstödj. mot slutet af densamma o. s. v. (fig. 24). Krokstödj. kan också intagas: a) tidigare under framsvingen, baksvingen sker i str.stödj. (fig. 25), b) under baksvingen, framsvingen sker i str.stödj. (fig. 26), c) under hvarje sving med str.stödj. som öfvergångsställning. Härmed kan äfven förenas en förflyttning (armhoppning) med eller emot svingen.

47. ***Underarmstödj. svingn.*** Intag str.stödj. och böj armarna så mycket, att armbågarna stödja mot stängerna samt svinga framåt och bakåt i denna ställning (fig. 27).

48. ***Underarmstödj. 2-armsträckning.*** Intag underarmstödj., hvarefter kroppen häfves till str.stödj. genom armarnas sträckning, den ena efter den andra eller samtidigt a) med tagfasta händer, b) med förflyttning framåt eller bakåt.

49. ***Underarmstödj. kippsving och svinghäfning med***

förflyttning. Svinga enligt mom. 47 och häf upp kroppen till str.stödj. mot slutet af framsvingen, (»kippsving»), hvarmed samtidigt en armhoppning göres, sänk derpå ned till underarmstödj. för att åter vid nästa baksving och under armhoppning häfva upp till str.stödj. (»svinghäfning»). Härtill kan äfven fogas en vändning.

50. *Balansstående på underarmarna.* Tag en kraftig baksving och res kroppen i följd dermed rätt upp och ned (fig. 28).



Fig. 26. Str.stödj. sving till krokstödj. under baksvingen.

Nedsprång från redskapets midt.

51. *Nedsprång framåt v. (h.) utan vändning.* (Sitt öfver) Svinga benen, sammanförda, framöfver den v. (h.) stången, sträck ut kroppen derunder, och uppgif taget med händerna. Den hand, som är ifrån språngets riktning, släpper sitt tag först och återfattar om den andra stången straxt framför den tagfasta handen, som derpå föres till sidan. Nedspränget i öfrigt enligt mom. 1 (fig. 29).



Fig. 27. Underarmstödjande.



Fig. 28. Balansstående på underarmarna.

52. *Nedsprång framåt v. (h.) med frånvändn.* Under nedspranget, som i öfrigt utföres enligt mom. 51, vändes kroppen ¼ c. åt v. (h.), hvarunder den v. (h.) behåller sitt tag, och den h. (v.) föres till sidan (fig. 30).

53. *Nedsprång framåt v. (h.) med åtvändn.* Enligt mom. 51, hvarunder göres ¼ c. vändning åt h. (v.)

54. *Nedsprång bakåt v. (h.) utan vändning.* Tag en kraftig baksving,

öfverför härunder kroppstyngden åt v. (h.) och fatta med den h. (v.) handen straxt bakom den v. (h.) för att afväga kroppen under sänkningen, uppgif härefter taget med den v. (h.), som föres till sidan samt gör nedsprånget vid sidan af redskapet (fig. 31).



Fig. 29. Nedsprång framåt h. utan vändning.

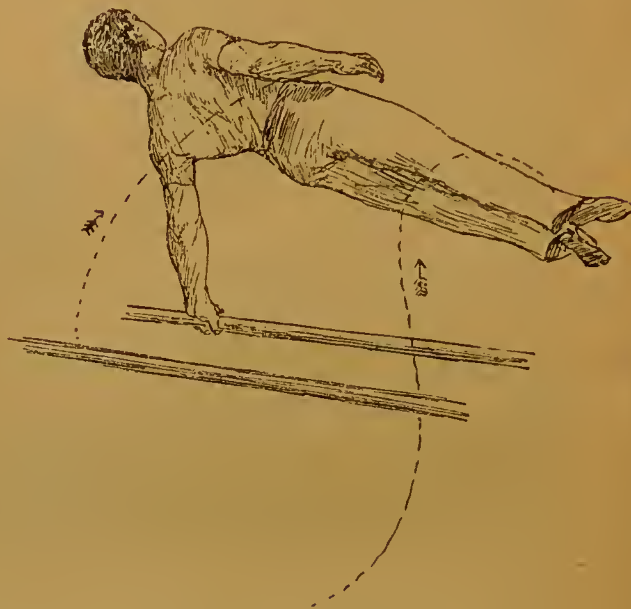


Fig. 30. Nedsprång framåt v. med frånvändning.



Fig. 31. Nedsprång bakåt v. utan vändning.



Fig. 32. Skulderhängande.

55. ***Nedsprång bakåt v. (h.) med åtvändn.*** Enligt mom. 54, hvarunder ¼ c. vändning göres åt h. (v.)

56. ***Nedsprång bakåt v. (h.) med frånvändn.*** Enligt mom. 54, hvarunder ¼ c. vändning göres åt v. (h.)

Dessa nedsprång göras i förbindelse såväl med armhoppning som med svingn. i krokstödjande och underarmstödjande.

Skulderhängande svingning.

57. *Skulderhäng. svingn.* Stängerna på något öfver skulderhöjd. Lägg armarna framåt längs efter stängerna och fatta om dem. Svinga kroppen i denna ställning framåt och bakåt (fig. 32).

58. *Spännhängande svingn.* Enligt mom. 57, hvarvid fattningen sker bakåt (fig. 33).



Fig. 33. Spännhängande.

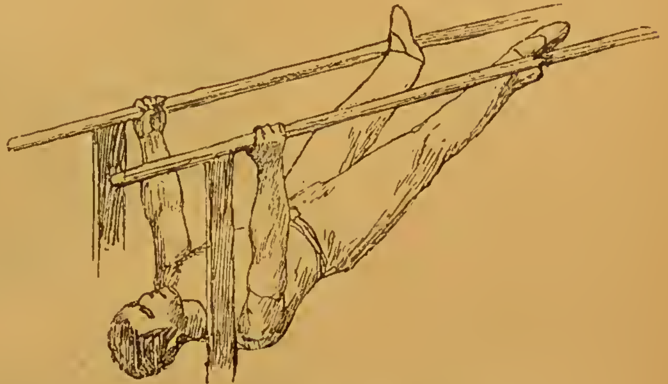


Fig. 34. Fallhängande.

59. *Skulderhängande kippsving.* Tag en stark framsving, intag båghållning med kroppen vid slutet af densamma och kom upp i str.stödj. och intag på samma gång ridsittande: a) på båda stängerna, b) på den ena stången; tvärsittande på den ena stången.

60. *Skulderhängande svinghäfning.* Enligt mom. 59 från en baksving.

61. *Str.stödj. kippsving genom skulderhäng.* Fall till skulderhäng. under en baksving och kippa upp vid slutet af nästa framsving o. s. v.

Senare göres rörelsen under armhoppning.

62. *Str,stödj. svinghäfning genom skulderhäng.* Fall till skulderhäng. vid en framsving, intag båghållning med kroppen vid slutet af nästa baksving och häf upp i str.stödj. o. s. v.

63. *Str.stödj. kippsving och svinghäfning genom skulderhäng.* Mom. 61 och 62 sammanförda.

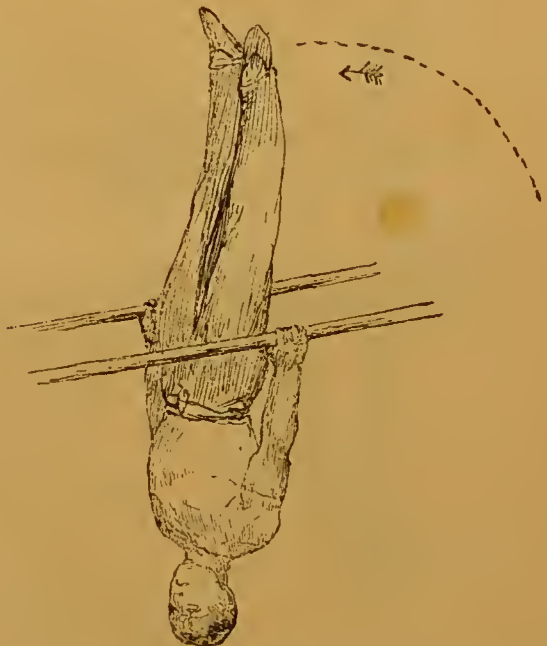


Fig. 35. Stuphängande.

Öfverslag bakåt.

64. *Fallhängande häfning till stuphäng.* Fatta underifrån med en hand om hvardera stången och lägg med tåspetsarna utåtvända en fot på hvar och en af dem (fig. 34), häf derpå kroppen till lodrät ställning (fig. 35); långsam återgång.

65. ***Stuphäng. 2-armböjning.*** Intag stuphäng. enligt mom 64, häf kroppen rätt upp genom att böja armarna, sänk derefter ned på raka armar och återgå långsamt till fallhäng.



Fig. 36. Fallhängande öfverslag till ridsittande på båda stängerna.

66. ***Fallhäng. öfverslag till spännhäng.*** Intag stuphäng. enligt mom. 64, hvarefter kroppen vändes ytterligare 1/4 c. omkring sin tväraxel, hvarunder benen skiljas, så att fötterna komma att stödja på stängerna; återgång.

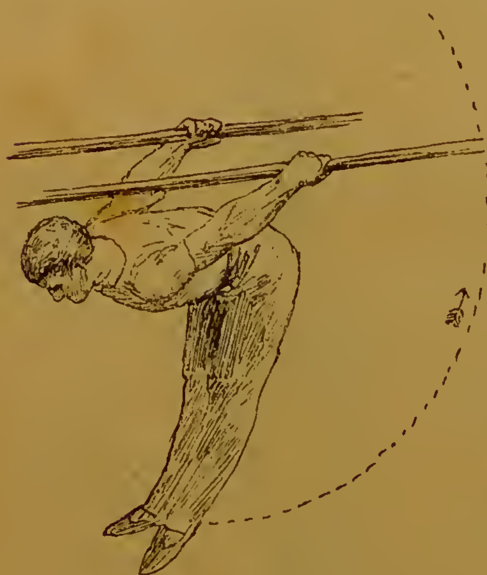


Fig 37. Öfverslag framåt.

67. ***Fallhäng. öfverslag till stående.*** Enligt mom. 66, hvarvid benen hållas sammanslutna.

68. ***Fallhäng. öfverslag till ridsittande på båda stängerna.*** Enligt mom. 66, hvarvid benen skrefvande öfver stängerna stödjas med lårbenen på dessa, i följd hvarmed öfverlifvet uppsvingas till lodrät ställning (fig. 36).

Öfverslag framåt.

69. ***Öfverslag till stående.*** Ställning uti barrens midt. Efter en framåtböjning fatta händerna nedifrån om stängerna (fig. 37); fötterna lemna sitt stöd och kroppen hänger på armarna; stuphäng. intages, hvarefter kroppen i båghållning långsamt sänkes framåt nedåt.

70. ***Öfverslag till fallhäng.*** I öfverensstämmelse med mom. 69 och fig. 34.

71. ***Öfverslag till ridsittande på båda stängerna.*** I öfverensstämmelse med mom. 69 och 70.

72. ***Balansstående öfverslag med stöd af underarmarna*** (skuldrorna). Intag str.stödj. Under en kraftig baksving uppbäres hufvudet, insvänges ryg-

gen och böjas armarna så mycket, att underarmarna (skuldrorna) stödja på stängerna, i följd hvarmed kroppen uppsvingas till balansstående, hvarifrån



Fig. 38. Balansstående på underarmarna och öfverslag till ridsittande.

den långsamt får falla öfver till a) ridsittande på båda stängerna (fig. 38) b) stående emellan stängerna.

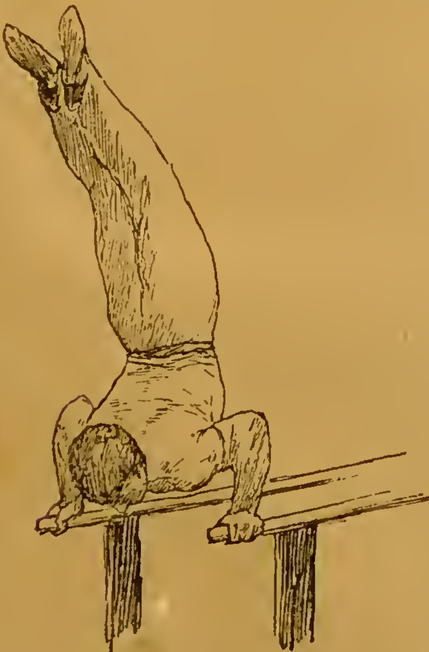


Fig. 39. Balansstående i krokstödj. och öfverslag.

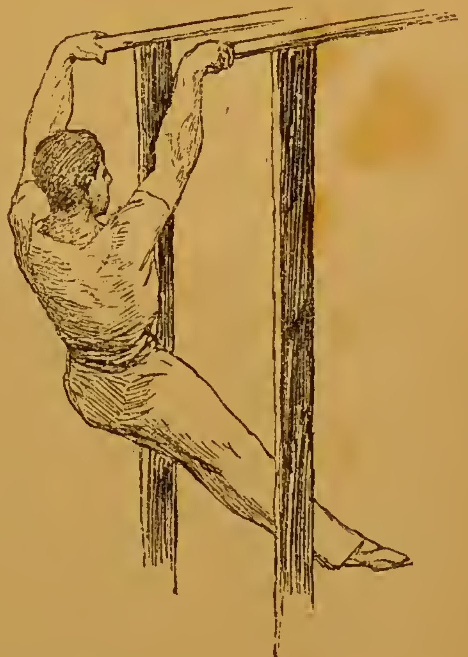


Fig. 40. Häfning till balansstående på armarne.

73. ***Balansstående öfverslag i krokstödj.*** Ställning vid redskapets ena ända. Rörelsen öfverensstämmer med den i mom. 72 beskrifna, med undantag af att armböjningen är något mindre (fig. 39).

74. *Balansstående öfverslag i str.stödj.* Enligt mom. 73 under bibehållandet af raka armar.

75. *Balansst. på en stång och öfverslag.* Balansstående intages enligt föregående, hvarefter kroppstyngden öfverföres på den v. (h.) armen, under det att kroppen vändes 1/4 c. åt v. (h.); den h. (v.) handen uppgifver samtidigt härmed sitt tag och fattar om den andra stången, i följd hvarmed öfverslaget fullbordas.

76. *Häfning till balansst., balansgång på händerna och öfverslag.* Intag ställningen utanför redskapets ena ända. Lägg händerna med tumsidan inåt på stångändarna och sänk derpå ned på raka armar (fig. 40) under det benen hållas raka; häf derpå till krokstödj., hvarifrån balansst. intages; gå framåt på händerna i denna ställning till andra ändan af redskapet, der öfverslag göres. Öfningen kan äfven börja med en sving till balansst. o. s. v. t. ex.: Fatta om stångändarna, spring upp och svinga benen utifrån och inåt, eller tvärtom, öfver hvar sin stång för att under baksvingen intaga balansstående på raka armar.

